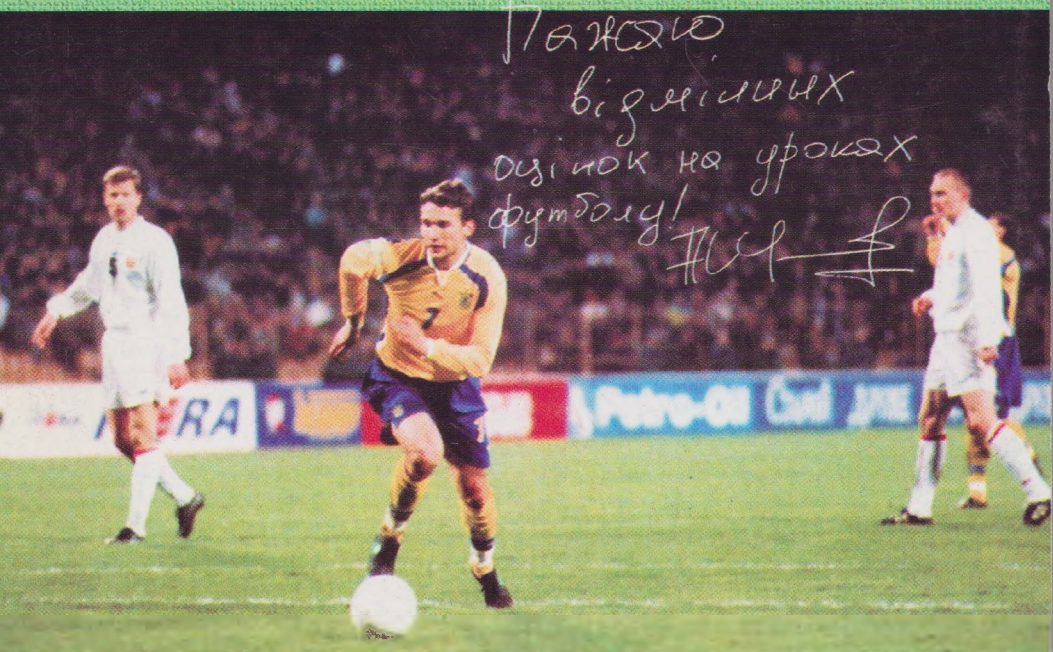


Зінченко О.О.  
Васильчук А.Г.



# УРОКИ З ФУТБОЛУ В ШКОЛІ

Також  
виглядає  
дизайн на уроках  
футболу!



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ФЕДЕРАЦІЯ ФУТБОЛУ УКРАЇНИ**

**ЗИНЧЕНКО Олександр Олександрович**

**ВАСИЛЬЧУК Аурел Григорович**

# **УРОКИ З ФУТБОЛУ В ШКОЛІ**

**Рекомендовано Міністерством освіти і науки України**

Київ - Чернівці

2002

**ББК – 75 - 632 3-52**

**навчальний посібник**

**автори: О.О. Зінченко, А.Г. Васильчук**

**(К.Л. Віхров – науковий консультант)**

## **УРОКИ З ФУТБОЛУ В ШКОЛІ**

### **РЕЦЕНЗЕНТИ:**

**Джус О.М.** – професор

**Фалес Й.Г.** – кандидат педагогічних наук, доцент

**Бауер М.Й.** – кандидат філософських наук

Навчальний посібник “Уроки з футболу в школі” підготовлений у відповідності з вимогами нової Програми для середніх загальноосвітніх навчальних закладів з українською мовою навчання. У підручнику вперше вміщено теоретичний та практичний матеріал з футболу для учнів з 1 по 11 класи. Вимоги та контрольні нормативи по 12-ти бальній системі для хлопців та дівчат. Домашні завдання викликає інтерес організація позакласної та позашкільної роботи, яка будується на створенні шкільних футбольних клубів

Друкується за ухвалою вченої ради Чернівецького торговельно-економічного інституту Київського національного торговельно-економічного університету (протокол № 6 від 13.02.2002 р.)

Схвалено до видання з грифом

**“Затверджено Міністерством освіти і науки України”.**

Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії з фізичного виховання Міністерства освіти і науки України (протокол № 2 від 17.04.2001. року). Затверджено на засіданні науково-методичного комітету Федерації футболу України. (протокол № 1 від 16.01.2002. року).

ISBN 5-7763-3075-3

Всі права застережені

All right reserved

© Зінченко О.О., Васильчук А.Г. 2002





## ШАНОВНИЙ УЧИТЕЛЮ!

Доповнена програма розвитку дитячо-юнацького футболу передбачає комплексний урок футболу в школі. Вперше загальноосвітній навчальний заклад укладається як найважливіша ланка цілої системи розвитку цього виду спорту в Україні. Системи, яка буде не тільки поповнювати ДЮСШ необхідним контентом, але й самостійно вирішувати завдання підготовки цього футболіста в умовах навчальної, позакласної та позашкільної заняттями роботи.

Звертаємо, що для вирішення цього завдання потрібні спеціальні методичні рішення, які мають б допомогти вчителям фізкультури налагодити якісну роботу.

У нас немає, що відсутність необхідної навчальної літератури значно ускладнює роботу вчителів фізкультури.

Методичні рекомендації даної книги відповідають вимогам програми загальноосвітніх навчальних закладів.

Мета рекомендацій – надати допомогу вчителю фізичної культури в системній, офіційній відповідній документації, підвищити якість комплексного уроку з футболу, а також в організації роботи шкільного футбольного клубу.

У першій частині підручника значна увага приділяється методам проведення третього уроку фізичної культури з футболу – як основній формі навчальної роботи в школі, враховуючи стать, вікові особливості та фізичну підготовку школярів.

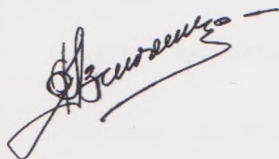
Книга вміщує необхідні документи планування та обліку – передусім річні тематичні плани, плани-графіки на місяць, чверть, семестр, орієнтовні плани-конспектів уроків з футболу для молодших, середніх і старших класів, контрольні нормативи та домашні завдання.

У другій частині підручника розглядаються матеріали, необхідні для підвищення ефективності позакласної роботи з урахуванням нових соціально-економічних ринкових відносин в Україні. Підготовлено проект типового Статуту шкільного футбольного клубу, який реально зможе поліпшити господарювання, організаційне та фінансово-економічне становище спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах.

Шкільний футбольний клуб – це той фінансовий механізм, який допоможе покращити матеріально-спортивну базу школи, що в даний час перебуває не в найкращому стані. І ми переконані, що ці шкільні реформи згодом дадуть свої хороші результати, а кращі футболісти в майбутньому з вдячністю згадають цю книгу, яка допомогла їм досягти високої майстерності.

Упевнений і сподіваюсь, що цей рукопис для багатьох школярів та вчителів стане настільною книгою.

*В добрий час!*



Народний депутат України,  
віце-президент Федерації футболу України

Олександр Зінченко

## РОЗДІЛ 1

### ВСТУП ДО ДИСЦИПЛІНИ “УРОКИ З ФУТБОЛУ В ШКОЛІ”

#### 1.1. ОРГАНІЗАЦІЯ УРОКІВ З ФУТБОЛУ В ШКОЛІ

Повною формою організації занять з футболу в школі є урок. Він охоплює усі складові навчального процесу: методи і засоби, стилі виконання, їх послідовність та різноманітність виконання. Урок фізичного виховання проводять у залі, на спортплощаді чи футбольному полі. Триває він 45 або 90 хвилин. Учитель створює на уроці оптимальні умови для здійснення процесу фізичного розвитку.

Уроки в спортивній секції школи також мають урочну форму.

Забудувати урок правильно і педагогічно грамотно — це означає раціонально використати відведений на нього час. Підготовка уроку повинна починатися ще до заняття і включає організацію простору в місцях переодягання, підготовку інструментів, виконання черговими своїх обов'язків, тобто створення оптимальних умов. Добра підготовка до уроку забезпечує високий рівень його проведення, створює сприятливий психологічний фон, сприяє інтенсивній і плідній роботі.

Урок має і певні форми занять фізичними вправами, які поділяються на три частини: підготовчої, основної та заключної.

Значне місце в підготовчій частині уроку займає організаційна підготовка організму. Ця мета досягається за допомогою легких дозованих вправ, які не потребують тривалого часу на виконання та виконання. Зміст підготовчої частини

уроку повинен бути тісно пов'язаний з наступною діяльністю футболістів на полі.

Мета уроку досягається в його основній частині. Вона може мати кілька етапів. Найскладніші завдання, пов'язані з опануванням нового матеріалу, розв'язують на початку основної частини уроку. При цьому дотримуються такої послідовності ознайомлення, деталізоване вивчення та вдосконалення.

У заключній частині уроку треба забезпечити направлене поступове зниження функціональної активності організму, для чого добираються легко дозовані навантаження.

Основною формою організації занять з футболу для молодших учнів є комплексний урок.

Зі старшими учнями проводяться ще й тематичні заняття. Тематичний урок присвячується одній із тем навчальної програми (фізична підготовка, техніка, тактика).

На заняттях з футболу доцільно застосовувати в комплексній організації такі методи: круговий і поточний (для навчання ігрової і змагальний (для вдосконалення техніки, тактики і фізичної підготовки). Комплексний урок — це заняття, на якому розв'язується кілька тренувальних завдань: а) фізична і технічна підготовка; б) фізична і тактична підготовка; в) технічна і тактична підготовка.

Слід пам'ятати, що в комплексних заняттях, найдоцільнішим для навчання дітей, треба чітко розподіляти розминку і розв'язання завдань з фізичної підготовки в основній частині.

У підготовчій частині використовують вправи, ходьбу і біг, загальнорозвивальні вправи без предметів та з м'ячами, вправи з подолання комбінованої смуги перешкод, естафети, рухливі та спортивні ігри, елементи гри у футбол.

Основна частина уроку має передбачати навчання техніко-тактичних дій з обов'язковим закріпленням їх в іграх або гривах вправ. При цьому основну частину бажано умовно розділити на чотири часові інтервали. Перший і третій з них повинні бути витреними на виконання одного і того самого технічного прийому (наприклад, удару внутрішньою стороною стопи), а другий і четвертий — на закріплення цього самого технічного прийому в гривах вправах або навчальних двосторонніх іграх.

Важливою в основній частині уроку розв'язувати більше техніко-тактичних завдань фізичної і тактичної підготовки, враховуючи індивідуально-фізіологічні і психологічні особливості спортсменів, щоб уникнути зриву реакції на фізичне навантаження, пов'язане з розв'язанням техніко-тактичних завдань. Тому під час виконання завдань навантаження треба дозувати.

Заключна частина уроку повинна включати ходьбу і біг у повільному темпі, стройові вправи і вправи на увагу. Домашнє завдання — самостійна підготовка.

Важливою умовою уроку дає змогу розподілити матеріал у певній послідовності, передбачити специфіку організації занять і вибору педагогічних методів залежно від завдань та особливостей умов проведення уроку.

Структура уроку залежить від змісту завдань і особливостей учнів.

Важливою умовою має правильне дозування навантаження на уроці. Її показником є крива фізичного навантаження, яка поступово досягає максимуму наприкінці основної частини уроку, та знижується у заключній частині. Навантаження на уроці дозуються відповідно до характеру, інтенсивності вправ і часу активного відпочинку.



Дозування навантаження тісно пов'язане з щільністю уроку. Під час проведення уроку застосовуються такі форми організації учнів: групова, командна та індивідуальна. Конспект уроку складається на основі робочого плану. В ньому викладаються завдання уроку, наводяться вправи з дозуванням організаціїно-методичними вказівками (див. табл.).

Частина уроку	Зміст	Дозування, хв	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча, (10 хв)	1. Біг у чергуванні з ходьбою	3	
	2. Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі (нахили, махи, розтягування)	4	
	3. Вправи з м'ячем	3	
Основна (32 хв)	1. Спеціальні вправи, що мають вирішальне значення для завдання уроку	8	
	2. _____	8	
	3. _____	8	
	4. _____	8	
Заключна (3 хв)	1. Біг у чергуванні з ходьбою	1	
	2. Вправи на відновлення	1	
	3. Вправи на увагу	1	

## 1.2. ОРІЄНТОВНА СТРУКТУРА УРОКУ

Урок складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної, кожна з яких має свої завдання.

### *Підготовча частина*

Завдання:

1. Організація, групи.
2. Підготовка рухового апарату, нервової, серцево-судинної та дихальної систем організму до подальшої діяльності.

Засоби — організація вправ, ходьба різними способами з зміною темпу в поєднанні з рухами рук і тулуба, біг з прискореннями, вправи із загального розвитку, вправи на увагу.

Тривалість — 10 — 20 % від загальної тривалості уроку.

### Основні частини

#### Завдання

1. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної

2. Розвиток волевових якостей, підготовка організму до

3. Освоєння технікою і тактикою гри.

Завдання — вправи на розвиток спеціальних рухових якостей, а також введення технічними й тактичними прийомами гри, групові вправи та двосторонні навчальні й контрольні

Тривалість — 70 — 80 % від загальної тривалості уроку.

### Додаткові частини

#### Завдання

1. Створення умов для прискорення протікання процесів

2. Підготовка до подальшої діяльності.

Завдання — ходьба, біг у повільному темпі, вправи на розроблення уяви.

Тривалість — 5—10 % від загальної тривалості уроку.

### Розподіл шкільного уроку за часом:

Початкова частина — 5 — 8хв.

Основна частина — 30—35хв.

Закінчення частини — 3 — 5 хв.

## *Орієнтовний конспект уроку*

Завдання:

1. Ознайомити \_\_\_\_\_
2. Навчити \_\_\_\_\_
3. Закріпити \_\_\_\_\_
4. Сприяти \_\_\_\_\_

Інвентар: \_\_\_\_\_

Тривалість: \_\_\_\_\_

### **1.3. ЗАГАЛЬНА СТРУКТУРА НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИХ І ТАКТИЧНИХ ПРИЙОМІВ У ФУТБОЛІ**

Навчання прийомів гри умовно поділяється на три тісно пов'язані між собою фази.

**1. Ознайомити** (ознайомлення і навчання прийому спеціально створених спрощених умов).

Завдання:

а) створити в учнів правильне зорове уявлення конкретного прийому;

б) сприяти оволодінню правильною структурою виконання прийому;

в) добитися від учнів уміння виконувати прийом правильно.

**2. Навчити** (навчання прийому за ускладнених умов).

Завдання:

а) підготувати учнів до вільного виконання прийому під гри;

б) сприяти поступовому перетворенню уміння виконувати прийом у навичку.

...Завдання (звичайний прийом) за наближених до ігрових та  
...умов.

Завдання

...Завдання учням вивчити раціонального використання  
...техніки.

...Завдання учням використовувати рухові навички за  
...умов, де вони звичайно використовуються.

...Завдання (звичайний звичайний та спеціальний фізичного  
...випуску).

...Завдання розвитку загальних і спеціальних рухових  
...якостей у учнів.

...Завдання розвитку загальних і спеціальних рухових  
...якостей у учнів.

**Завдання учнів за спрощених умов:**

...Завдання учнів і по м'ячу, що котиться;

...Завдання учнів, що відскакується;

...Завдання учнів по м'ячу, що котиться.

**Завдання учнів за ускладнених умов:**

...Завдання учнів після ривка;

...Завдання учнів після обігання стояків і стрибка через  
...перешкоду.

...Завдання учнів після відходу від суперника.

**Завдання учнів за наближених до ігрових та**

**умов:**

...Завдання учнів «У середині поля».

...Завдання учнів метод розв'язується завдання техніко-  
...логічної підготовки та виховання фізичних якостей.



б) двостороння навчальна гра.

Під час проведення занять із футболу треба пам'ятати, що навчання у фізичному вихованні - це педагогічний процес, який будується відповідно до закономірностей засвоєння знань, набування умінь і навичок учнями, їхнього фізичного розвитку під впливом вправ. Кожна з цих вправ спрямована на розв'язання певних завдань і має відповідати таким дидактичним принципам: свідомість та активність, наочність, доступність, систематичність і послідовність, міцність зв'язку теорії з практикою, науковість.

#### 1.4. УМОВНА СІТКА РОЗПОДІЛУ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН ЗА ТЕМАМИ ТА ЕЛЕМЕНТАМИ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ

№	Теми та елементи	Класи										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<i>Інваріантна складова</i>												
1.	Теоретико-методичні знання	на всіх уроках										
2.	Рухливі та народні ігри, забави	20	10	5*								
3.	Гімнастика	16	16	16	16	12	8*	8*	8*	8*	10	10*
4.	Основні поняття та елементи спортивних ігор	6										
5.	Спортивні ігри (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, інші за вибором)	6	18	20	24	26*	31	33	24*	21*	12*	12*
6.	Легка атлетика	6	6	6	6	8	7*	7*	16	16	16	12*
7.	Плавання	2	6	4*	4*							
8.	Кросова та лижна (ковзанярська) підготовка			5	4*	6	6	4*	4*	5	4*	5*
9.	Туризм				2	4	4	4	4	6		
10.	Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка										10	10*
11.	Професійно-прикладна фізична підготовка										4	6*
12.	Вправи комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12*
<i>Варіативна складова</i>												
1.1	Футбол	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34*

Значна частина елементів, які включені до розділу навчального матеріалу і потребують закріплення, позначені як "Значна". Такі навчальні плани включають інваріантну частину, формувану на державному рівні, спільно для усіх навчальних закладів незалежно від типу та форми власності, та варіативну частину, у якій здійснюється подальше глибоке навчання на предмети інваріантної частини. Значення глибокої середньої освіти забезпечується викладанням як інваріантної так і варіативної частин навчального матеріалу.

## РОЗДІЛ 2

### УРОКИ З ФУТБОЛУ В ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ

#### 2.1. ХАРАКТЕРИСТИКА І ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ФУТБОЛУ В ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ

Завдання роботи з учнями початкових класів органічно пов'язані з основною метою — зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку та багатосторонній фізичній готовності, вироблення швидкості, спритності, гнучкості, навчання основам техніки і тактики футболу.

Основним принципом побудови навчальної роботи в початкових класах є універсальність постановки завдань, добір засобів і методів, дотримання вимог індивідуального підходу. Протягом навчання в початкових класах у дітей формуються передумови для оволодіння техніко-тактичними діями, досягнення належної спеціальної фізичної готовності.

Рекомендуємо такий навчальний матеріал для початкових класів.

#### *Фізична підготовка*

*Загальнорозвивальні вправи.* Згинання та розгинання тулуба. Колові рухи однією рукою. Рухи плечима (вгору, вниз, уперед, назад). Рухи кистями (згинання та розгинання, приведення, відведення, колові рухи). Почергові рухи руками. Рухи ногами вперед, назад і в сторону. Згинання та розгинання ніг у положенні сидячи. Присідання та перехід у стійку на колінах. Вставання з положення сидячи, схрестивши ноги. Нахил тулуба вперед і в сторони. Стрибки на місці на обох ногах.

Скочити на одній нозі з пересуванням уперед.  
Вправа з великими і малими м'ячами,  
нахилена вперед.

**Вправа з перекатами.** Перекати в сторону з опори стоячи на  
ногах. Перекати вправо (вліво) з опори стоячи на правому  
ногу, ліва (права) нога в сторону на носок. Перекати в  
сторону в вирівняному групуванні. Перекат уперед з опори в  
вирівняному групуванні.

**Вправа для формування постави.** Вправи у вертикальній  
поставі.

1. Стоячи до стіни (положення рук — на пояс, в сторони на  
широкій стопі), підняти зігнуту ногу, випрямити її і відвести в  
сторону.

2. Так само з підніманням на носки.

3. Стоячи біля стіни, притулившись до неї, нахилитися  
назад, а потім, не відриваючись від стіни, повернутися у  
сторону вперед. Так само вліво. Положення рук може бути  
на висоті плечей, на голові, угору, на пояс і т. д.

**Вправа для координації рухів з вантажем** (маса 150 - 200 г)  
на лаві.

1. Вкласти вантаж на голові, повільно присісти і встати.

2. Так само з торканням п'яток пальцями рук.

3. Скочити на одній нозі, підняти іншу вперед і підтягнути до  
носки.

4. Ходити приставними кроками лівим (правим) боком по  
вирівняній лаві.

**Вправа для м'язів стопи:**

1. Ходити на носках, високо піднімаючи коліна.



2. Ходьба на п'ятках (пальці піднімати якомога вище).
3. Ходьба на зовнішніх сторонах стоп (пальці стиснуті, трохи загрибаючи носками).
4. Захопити пальцями правої ноги ручку скакалки, підняти її і взяти рукою; потім пальцями лівої ноги взяти її з рук і покласти на підлогу, те саме виконати в зворотному напрямі.
5. Сидячи на лаві, захопити склепіннями стоп який-небудь дрібний предмет (малий м'яч, булаву чи інше).
6. Сидячи на лаві, захопити склепіннями стоп обох ніг булаву на підлозі, підняти її і переставити вліво; те саме виконати вправо.

### ***Бігові вправи:***

1. Човниковий біг (3x10 м).
2. Біг на 15; 30; 50 м.
3. Крос без урахування часу на 300 та 500 м.
4. Багатострибкові вправи (8 стрибків-кроків з ноги на ногу).

***Рухливі ігри:*** «М'яч — середньому», «Група, струнко», «Стрибки по смугах», «Передавання м'ячів у колонах на голову», «Передавання м'ячів під ногами».

## ***Орієнтовні комплекси вправ з фізичної підготовки***

### ***Комплекс 1***

1. В. п. — основна стійка; руки вперед-угору. Піднятися на носки (вдих); опускаючи на всю ступню, руки в сторони вниз — видих (4 рази).
2. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. Поворот тулуба направо, плескання в долоні справа — в.п.; те саме в інший бік (4—6 разів).

1. Руки на пояс. Присісти — руки вперед (6 разів).

2. Стійка ногами нарізно, руки на пояс. Нахили назад — в.п. (взгляди) (4 рази).

3. Руки в сторони. Підняти праву ногу вперед, опиратися в долоні під ногою — в.п.; те саме лівою ногою (6 разів).

4. Руки на пояс. Стрибки на обох ногах з поворотом на 90° (24 стрибки); ходьба — 8 кроків на носках, 8 — звичайним кроком.

## Вправа 2

Завдання: розвивальні вправи з футбольними м'ячами.

В.п. — м'яч у руках на рівні грудей.

1. Кидок м'яча вгору на висоту до 1 м, ловля його обома руками (4—5 разів).

2. Кидок м'яча вгору, ловля його обома руками після відскоку в долоні (4—5 разів). • 3. Удари об землю (підлогу) і ловля м'яча після відскоку. Руки з м'ячем піднімаються вперед-вгору, відводяться трохи назад за голову, сильними рухами м'яч кидається об землю, відскакує від неї вгору (5—6 разів).

4. Кидок м'яча об стіну і ловля його після відскоку. Стати боком до стіни на відстані 2 — 3 м, відвести руки вгору-назад за голову і кинути м'яч вперед об стіну перед собою (5 — 6 разів).

5. Кидок м'яча вгору, ловля його обома руками після присіду. Підняти м'яч вгору, присісти, дістати кінцями пальців носки ніг, відпружитись, впіймати м'яч (5 — 6 разів).

### Комплекс 3

1. Шикування в одну шеренгу, перешикування з однієї шеренги в коло, розмикання на витягнуті руки. Повороти в місці наліво, направо.

2. Ходьба на внутрішній і зовнішній сторонах стоп, спортивна ходьба зі зміною темпу рухів (1—2 хвилини).

3. Біг зі зміною напрямку та чергування бігу з ходьбою — 150-200 м.

4. Загальнорозвивальні вправи з набивними м'ячами (вага 2 кг):

1) В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч знизу. Підняти м'яч вперед-угору (вдих), опустити вниз, повернутися у вихідне положення (видих) (4 рази).

2) В. п. — основна стійка, м'яч у руках спереду. Згинаючи руки у ліктьових суглобах, торкнутися м'ячем грудей, витягуючи руки вперед, повернутися у вихідне положення (4—6 разів).

3) В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч зверху (видих). Згинаючи ніг, нахилитися вперед і покласти м'яч на підлогу (видих); випрямляючись, руки в сторони вгору, сплеск у долонь, дивитися на руки (вдих);

опускаючи руки в сторони-вниз, нахилитися і взяти м'яч (видих); підняти м'яч вгору (4—6 разів).

4) В. п. — основна стійка, м'яч у руках. Присідаючи, торкнутися м'ячем підлоги, повернутися у вихідне положення.

5. В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч підтримується на голені руками, зігнутими у ліктьових суглобах. Поворот тулуба вліво — в. п.; те саме в іншу сторону (3—4 рази).

... — ... м'яч на підлозі попереду. Стрибки ... 8 стрибків вправо, 8 — вліво

... Ходьба на місці, високо піднімаючи

...

... Біг звичайний, біг з приставним ... напрямку. Стрибки: вгору, ... та обома ногами з місця.



Мал. 1. Біг футболіста

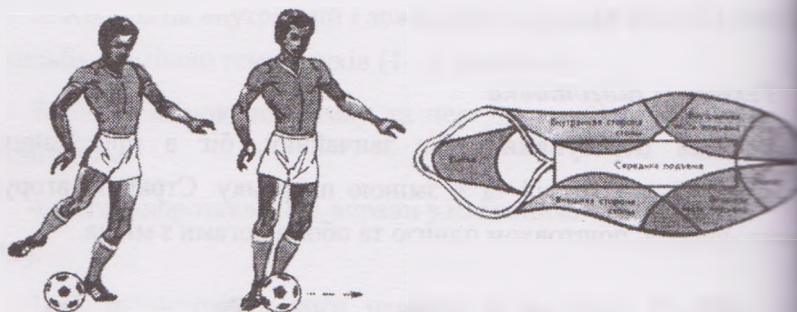


Мал. 2. Стрибкові вправи футболіста

... Удари внутрішньою стороною стопи, ... частини підйому по нерухомому



м'ячу та м'ячу, що котиться (від гравця, назустріч йому, справа або зліва від нього). Виконання ударів на точність по зупинки, ведення та відволікальних дій.



Мал. 3. Удар внутрішньою стороною стопи



Мал. 4. Удар внутрішньою частиною підйому



Рис. 5. Удар середньою підйому

Техніка виконання. Удар середньою частиною лоба виконується підйомом по м'ячу, який летить назустріч.



Рис. 6. Удар середньою частиною лоба

Техніка виконання. Удар виконується зовнішньою та внутрішньою стороною лоба, на м'яч, який летить назустріч та опускається, на місці та в русі.



Мал. 7. Зупинка підшвою



Мал. 8. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи



Мал. 9. Зупинка м'яча стегном та грудьми

**Ведення м'яча.** Ведення м'яча носком (середньою частиною підйому), внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Ведення м'яча по прямій, по колу, по вісімці, а також між стояками.



Мал. 11. Підйом м'яча носком



...завісною та зовнішньою частинами підйому  
 ... Зупинка м'яча ногою (після  
 ... зупинки м'яча виконується  
 ... удару по м'ячу ногою для того, щоб



Мал. 12. Фігт - зупинка м'яча ногою



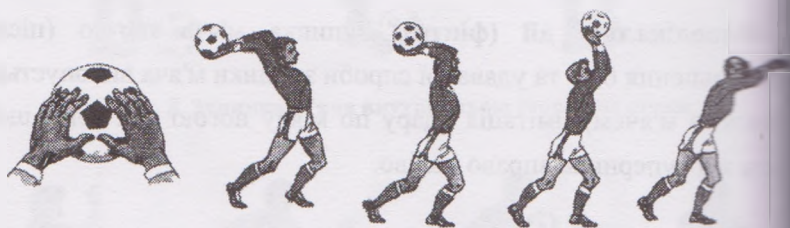
Мал. 13. Фігт - удар ногою

**Відбирання м'яча.** Відбирання м'яча вибиванням та у  
у суперника, що рухається назустріч, зліва та справа від



Мал. 14. Відбирання м'яча випадом вперед

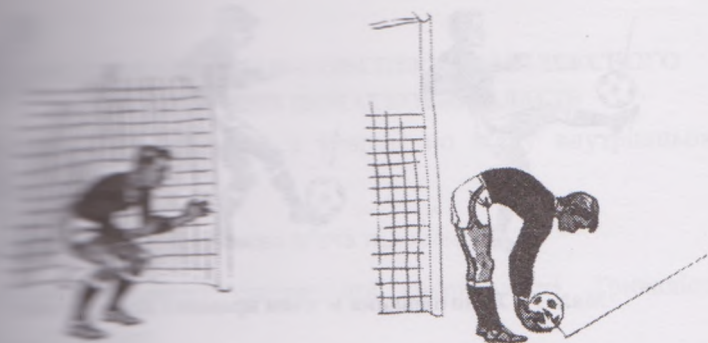
**Укидання м'яча.** Укидання м'яча з місця з положен  
разом і ніг нарізно. Укидання м'яча на точність: у ноги парт  
що стоїть, чи йому на хід.



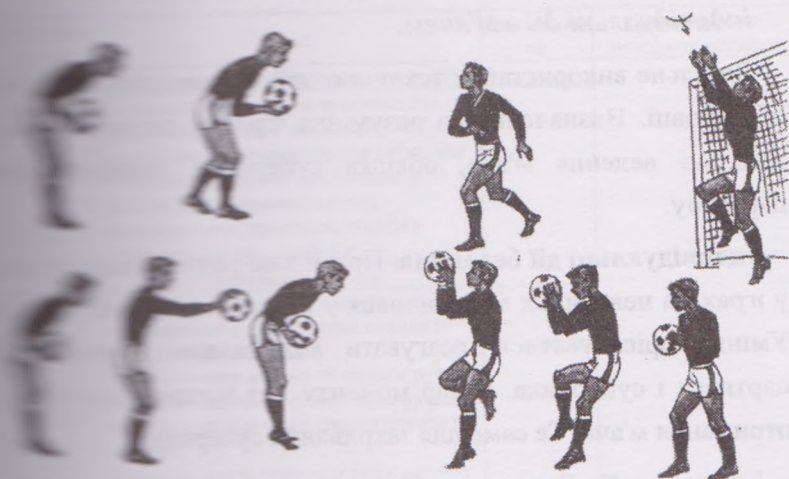
Мал. 15. Укидання м'яча з місця

**Техніка гри воротаря.** Основна стійка, ловіння з низу, виході, вкидання однією рукою.





Мал. 16. Основна стійка воротаря та ловлення м'яча з низу



Мал. 17. Ловлення м'яча середньої висоти та зверху в стрибку



Мал. 18. Укидання м'яча зверху та знизу



Мал. 19. Жонглювання м'ячем правою і лівою ногами

### *Тактична підготовка*

#### *Індивідуальні дії з м'ячем.*

Доцільне використання технічних дій, що вивчалися в ігрових обстановці. Визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких доцільні ведення м'яча, обвідка суперника, передача м'яча партнеру.

**Індивідуальні дії без м'яча.** Правильне розташування гравця у іграх на невеликих майданчиках у невеликих групах 3х3. Уміння орієнтуватися, реагувати відповідним чином на дії партнера і суперника. Вибір моменту для відкривання зони отримання м'яча. Те саме для закриття суперника.

**Групові дії.** Взаємодія двох чи трьох партнерів в виконанні передач в ноги партнеру, на вільне місце, на виконання найпростіших комбінацій під час початку кутового, штрафного та вільного ударів, укидання м'яча бічної лінії.

## 2.2. МЕТОДИЧНИЙ АСПЕКТ КОМПЛЕКСНОГО ВІДПОВІДНОСТІ НАЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Виконання вправ з м'ячем по м'ячу внутрішньою

сторонам підшвою.

Виконання вправ з м'ячем на втривалості. Тривалість



№	Назва вправи	Дозування, хв	Організаційно-методичні вказівки
1	Вправа з м'ячем на втривалості	1	
2	Вправа з м'ячем на втривалості: два м'яча по м'ячу з м'ячем, два — з м'ячем по м'ячу з м'ячем, два м'яча по м'ячу з м'ячем	3	
3	Вправа з м'ячем на втривалості: два м'яча по м'ячу з м'ячем, два м'яча по м'ячу з м'ячем	3	
4	Вправа з м'ячем на втривалості: два м'яча по м'ячу з м'ячем, два м'яча по м'ячу з м'ячем	3	Підйомом, стегном Скачучи на одній нозі, м'яч підшвою підштовхується вперед
5	Вправа з м'ячем на втривалості: два м'яча по м'ячу з м'ячем, два м'яча по м'ячу з м'ячем	3	Кожні 3 м змінювати ногу

Основна (32 хв)	1. Удари внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться: а) удари по м'ячу від партнера збоку; б) удари по м'ячу, що котиться назустріч; в) удари по воротах на точність з різних дистанцій	10	Удари виконуються по стіну з різних дистанцій
	2. Удар та зупинка м'яча підшвою: а) удар з місця по нерухомому м'ячу об стіну низом та зупинка вибитого м'яча підшвою; б) те саме, але відбитий м'яч зупиняється, злегка відкочується вперед і після удару з розбігу знову летить до стіни і т. д.	10	Відстань до стіни 3—4 м Відстань до стіни 6—7 м
	3. Ігрова вправа 3х3 Правила гри: У квадраті 16х16 м разом беруть участь по 3 гравці в кожній команді, намагаючись провести м'яч через лінію суперника, щоб виграти очко. Виграє та команда, яка набере найбільше очок. Положення поза грою немає. Час гри 2х5 хв з двома хвилинами активного відпочинку. Перерви заповнюються вправами на розвиток гнучкості. Кількість квадратів має відповідати кількості гравців у навчальній групі	12	
Заключ на (3 хв)	Ходьба поперемінно з бігом: ходьба — 10 м, біг — 10 м, ходьба — 10 м	3	Темп ходьби Правильне дихання

### 2.3. 1 КЛАС

Умовна сітка розподілу навчальних годин за темами та елементами програмного матеріалу.

#### Інваріантна складова

	Теми та елементи Види програми	Кількість годин	I семестр		II семестр
			I чв.	II чв.	III чв.
1	Теоретико-методичні знання		На всіх уроках		
2	Рухливі та народні ігри,  забави	20	8		7
3	 Гімнастика	16		10	6
4	Основні поняття та елементи спортивних ігор	6	3	3	

	6				
					3
			6		
	6	3			3
	2				2
	12	2	2	2	6
	34	11		15	5
	102	27	21	30	24

### Підготовка:

розповіді про футбол;

з правильним розташуванням на футбольному

полі та відповідним

взаємодії партнерів і суперників; історія

футболу; розвиток футболу в Україні та за

### Завдання уявлення про футбол

це найпопулярніша гра у світі. Це спортивно

і цікаво. Футбол - це гра двох команд, мета в яких

входити у ворота суперників. В склад кожної команди

включаючи воротаря. Термін гри 90 хвилин

(з 10- хвилинною перервою). Гравці в полі



не мають права торкатись м'яча руками, це дозволяється робити тільки воротарю і тільки в межах свого штрафного майданчика. Місцем для гри служить рівне поле з трав'яним покриттям у формі прямокутника зі сторонами від 100 до 110 м. в довжину і від 69 до 75 м. в ширину. На полі є відповідна розмітка і ворота, ширина яких 7м. 32 см., висота – 2м. 44 см. від землі до перекладини. На ворота з зовнішньої сторони кріпиться сітка. Гра ведеться шкіряним м'ячем діаметром від 68 до 71 см. вага м'яча від 396 до 453 г.

Назва гри пішла від англійських слів “Фут” – ступня, бачення “м'яч”.

*2. Уміння орієнтуватися та реагувати на дії партнерів та суперників.*

При пересуванні з м'ячем чи без м'яча гравець повинен слідкувати за діями тренера чи партнера і відповідно реагувати на них. Наприклад, змінити спосіб пересування, стрибати, імітувати удар по м'ячу ногою, головою і ін. Використання ведення м'яча, зупинити м'яч подошвою чи зробити ривок на 5 м.

Гравець слідкує за м'ячем який котиться або летить до нього одночасно за діями партнера. В залежності від сигналу партнерів м'яч партнеру в один дотик або після зупинки.

*3. Ознайомлення з правильним розташуванням гравців на футбольному полі.* Основні позиції які займають гравці під час гри: воротар захищає свої ворота, має право грати руками в штрафному майданчику, захисники які захищають свої ворота, нападники атакують чужі ворота намагаючись забити гол, півзахисники допомагають захисникам та нападникам.

### 3.3. Технічна підготовка:

**Вправи:** загальнорозвивальні вправи; ходьба; біг; стрибки, стрибкові вправи; акробатичні вправи; вправи для розвитку правильної постави; вправи для координації рухів; вправи для м'язів стопи; рухливі ігри "Порожнє місце", "Через лінію", "Знак на урок", "Рибалка", "Передавання м'ячів у коло".

### 3.4. Технічна підготовка:

**Вправи:** біг; біг зі зміною напрямку і швидкості; стрибки поховком однієї ноги; зупинка стрибком. Див. мал. 10.

**Вправи:** удар ногою: удар внутрішньою стороною стопи по м'ячу; виконання ударів після зупинки та ведення м'яча. Див. мал. 3.

**Вправи:** зупинки підшовою м'яча, що котиться та ведення м'яча. Див. мал. 3.

**Вправи:** ведення м'яча носком. Див. мал. 10.

### 3.5. Технічна підготовка:

**Вправи:** біг без м'яча: правильне розташування гравців в грі на різних майданчиках в обмежених складах; уміння розташуватися на футбольному полі та відповідним чином реагувати на дії партнерів і суперників.

**Вправи:** біг з м'ячем: доцільне використання вивчених прийомів у грі.

**Вправи:** біг з м'ячем: взаємодія двох партнерів у грі.

### 5. Домашні завдання:

- 1) виконувати удари внутрішньою стороною стопи нерухомому м'ячу у стінку з відстані 5-6 м;
- 2) виконувати ведення м'яча носком;
- 3) вивчити правила 2-3 рухливих ігор та навчитися грати;
- 4) взяти участь у грі в футбол у зменшених складах.

### 6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги:

- 1) біг 30 м з високого старту на результат:

Хлопці	Дівчата	Рівень компетентності
гірше 8,0 с	гірше 8,2с	1
8,0 с	8,2 с	2
7,5 с	7,8 с	3
7,0 с	7,2 с	4

- 2) стрибок у довжину з місця на результат:

Хлопці	Дівчата	Рівень компетентності
гірше 80 см	гірше 70 см	1
80 см	70 см	2
90 см	80 см	3
120 см	115 см	4

- 3) 4 зупинки підошвою м'яча, що котиться:

Хлопці	Дівчата	I Рівень компетентності
I правильно виконана зупинка	0	1
2	1	2
3	2	3
4	3	4

## 2.4 : Клас

визначених годин за темами та  
кількості годин за темою.

### структурна складова

	I семестр		II семестр	
	I чв.	II чв.	III чв.	IV чв.
	На всіх уроках			
а	3	1	2	4
б		10	6	
в	5			5
г		6		
д		2		
е	3			3
ж	3			3
з	2	2	2	6
и	11		20	3
всього	27	21	30	24

## **1. Теоретична підготовка:**

Історія українського футболу; розвиток футболу в Україні за кордоном; основні правила гри.

**Тема: 1. Основні правила гри.**

1. Розміри футбольного майданчику. Орієнтовні час гри, розміри футбольних майданчиків і ширина воріт в залежності від кількості граючих школярів, та відповідно регламент змагань. 2. М'яч вийшов за бокову лінію. 3. М'яч вийшов за лінію воріт. 4. Гра рукою. 5. Груба гра. 6. Після забитого голу. Суддівство.

Роль судді у проведенні змагань. Обов'язки суддів. Статус суддівства. Зауваження, попередження та вилучення гравців з поля.

Правила змагань – офіційний документ, в якому наведені умови і порядок проведення змагань, права і обов'язки учасників, організаторів і суддів.

## **2. Фізична підготовка:**

організуючі вправи; загальнорозвивальні вправи; бігові вправи; стрибкові вправи; акробатичні вправи; вправи на формування правильної постави; вправи для координації рухів; вправи для м'язів стопи; рухливі ігри "У ведмедя на бігу", "Салки", "Передавання м'ячів під ногами", "Зустріч естафета", естафети з елементами бігу і стрибків.

## **3. Технічна підготовка:**

*Техніка пересування:* біг зі зміною напрямку і швидкості; стрибки поштовхом двох ніг; повороти переступанням ніг одна в одну та в русі. Див. мал. 1,2.



... зовнішньою стороною стопи по  
... (від гравця, назустріч  
... та ведення м'яча. Див.

... та внутрішньою стороною \

... і середньою частиною

... Див. мал. 5.

... з "відкриванням" і

... використання вивчених  
... та розуміння ігрових

... трьох партнерів у грі;  
... виконання найпростіших  
... удару та вкидання м'яча з-за

... стороною стопи по м'ячу,  
... назустріч йому.

... та внутрішньою стороною

... вправ для формування пра-

... у зменшених складах.

## 6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги:

1) біг 30м. високого старту на результат:

Хлопці	Дівчата	Рівень компетентності
гірше 7,8 с	гірше 8,0 с	1
7,8 с	8,0 с	2
7,2 с	7,5 с	3
6,3 с	6,8 с	4

2) стрибок у довжину з місця на результат:

Хлопці	Дівчата	Рівень компетентності
гірше 85 см	гірше 80 см	1
85 см	80 см	2
100 см	90 см	3
140 см	125 см	4

3) 4 зупинки внутрішньою стороною стопи

КОТИТЬСЯ:

Хлопці	Дівчата	Рівень компетентності
1 правильно виконана зупинка	0	1
1	1	2
3	2	3
4	3	4

## 25.3 КІМ

... години за темами та ... матеріалу.

### ... змагання

	І семестр		ІІ семестр	
	І чв.	ІІ чв.	ІІІ чв.	ІV чв.
За всі уроки				
1	2		1	
		10	6	
14		6		
		3		
11			3	
18				3
14				2
11	2		2	6
9			17	12
11	21		30	24

### ... змагання

... футболу розвиток футболу в Україні та ... проведення змагань.

## **Тема: 1. Правила гри.**

Аналіз правил 1-17. 1. Поле для гри у футбол. 2. М'яч. 3. Учасники змагань. 4. Одяг футболіста. 5. Суддя. 6. Асистент судді. 7. Тривалість гри. 8. Початок гри. 9. М'яч у грі та в грою. 10. М'яч забитий у ворота. 11. Положення поза грою. 12. Неспортивна поведінка і недозволена гра. 13. Відеорефері. 14. Штрафний удари. 15. 11-метровий штрафний удар. 16. Уведення м'яча в гру з-за бічної лінії поля. 17. Удар від воріт. 18. Кутний удар.

## **Тема: 2. Організація та проведення змагань.**

Значення змагань з футболу та їх місце в навчально-виховному процесі. Вимоги до організації та проведення змагань. Правила змагань. Система розіграшу (колова, з вибуванням, змішана). Особливості. Положення про змагання. Оформлення результатів ігор, ходу та результатів змагань. Заявки на участь у змаганнях. Їх форма та порядок подання.

Особливості організації та проведення змагань з футболу, короткотривалих турнірів.

## **2. Фізична підготовка:**

організуючі вправи; загальнорозвивальні вправи; бігові вправи; стрибкові вправи; акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави; вправи для координації рухів; вправи для м'язів стопи; рухливі ігри "Вовк у канаві", "Смак по смугах", "Боротьба за м'яч", естафети з елементами футболу, стрибків, естафети з елементами футболу.

### **Техніки виконання:**

біг приставним кроком; зупинки стрибком, стрибки з розбігу; поєднання бігу зі зворотними поворотами. Див. мал. 1,2.

удар середньою та внутрішньою ногою по нерухомому м'ячу; виконання ударів по м'ячу середньою ногою. Див. мал. 7,11.

удар по м'ячу середньою частиною ступні. Див. мал. 6.

зупинки м'яча підшвою та внутрішньою ногою. Див. мал. 7,8.

ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частиною ступні. Див. мал. 10,11.

фіт "відходом". Відбір м'яча: відбір м'яча у випаді. Вкидання м'яча: вкидання м'яча з ноги партнера. Див. мал. 12,13,15.

Див. мал. 19.

основна стійка і пересування воротаря; Див. мал. 16.

### **Техніки виконання:**

вибір моменту для "відкривання" і отримання м'яча.

доцільне використання вивчених прийомів у грі; визначення та розуміння ігрових ситуацій; ведення або передача м'яча партнеру.

виконання ударів по м'ячу двома партнерами у грі; виконання ударів по м'ячу з ноги і на удар партнера; виконання



найпростіших комбінацій під час початкового, кутового удару та кидання м'яча з-за бічної лінії.

### 5. Домашні завдання:

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

2) виконувати жонглювання м'ячем і досягти результату 10 разів (хлопці) і 5 разів (дівчата);

3) уміти виконувати комплекс вправ для проби на плоскостопості:

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

### 6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги:

1) біг 30 м з високого старту на результат:

Хлопці	Дівчата	Рівень компетентності
гірше 7,5 с	гірше 7,8 с	1
7,5 с	7,8 с	2
6,9 с	7,3 с	3
5,9 с	6,5 с	4

2) стрибок у довжину з місця на результат:

Хлопці	Дівчата	Рівень компетентності
гірше 90 см	гірше 80 см	1
90 см	80 см	2
110 см	105 см	3
160 см	135 см	4

3) жонглювання м'ячем на результат:

Хлопці	Дівчата	Рівень компетентності
гірше 4 разів	гірше 3 разів	1
4 рази	3 рази	2
5 разів	4 рази	3
6 разів	5 разів	4

## 2.6. 4 КЛАС

... розподілу навчальних годин за темами та ... програмного матеріалу.

### Варіантна складова

	Кількість годин	I семестр		II семестр		
		I чв.	II чв.	III чв.	IV чв.	
		На всіх уроках				
	16		10	6		
	24					
		7	4		3	
			4	5	4	
	6	3			3	
	4	1	1			
	4	2			2	
	2	2				
	12	2	2	2	6	
	34	10		17	6	
	102	27	21	30	24	

## **1. Теоретична підготовка:**

історія українського футболу; розвиток футболу в Україні за кордоном; місця занять, обладнання, інвентар.

**Тема: 1. Місця занять, обладнання та інвентар.** Значення місць проведення уроку з футболу.

Навчальний клас для проведення теоретичних занять. Футбольне поле та догляд за ним. Спортивний зал з розмірів з сіткою натягнутою на всю ширину. Стадіон переносне обладнання, що використовують на футболу.

Догляд за футбольними м'ячами, підготовка їх до змагань. Вимоги до спортивного одягу та взуття місця проведення занять та кліматичних умов.

Велике значення в останній час мають використання допоміжного обладнання для навчання та використання гри у футбол.

1. Переносні стояки для обведення. 2. Футбольні ударів. 3. Переносні футбольні стінки. 4. Потрібно ламанною лінією. 5. Низькі ворота 6. Малі ворота. 7. підвищування м'ячів. 8. Переносні бар'єри. 9. футбольного поля 10. Набивні м'ячі, гантелі, прапорці, сітки, секундоміри, свистки.

### **Використання нових технологій.**

У навчальному класі крім макетів футбольного поля бути телевізор, відеомагнітофон, касети з методичних занять з футболу по фізичній, технічній підготовці, методика навчання воротарів. Ком'юні футбольними іграми для розвитку тактичного

... для відомок змагань, спортивних свят та

... футболка, труси, тренувальний костюм,  
... Вони повинні бути чистими. Взуття  
... шкарпетки, або дві пари тонких.

... загальнорозвивальні вправи; ходьба;  
... вправи; акробатичні вправи; вправи для  
... вправи для координації рухів;  
... рухливі ігри "Група, струнко!", "М'яч  
... м'яча ведучому", "М'яч у колі",  
... футболу.

... біг схресним кроком; поворот стрибком;  
... з стрибками, зупинками, поворотами. Див.

... удари середньою та внутрішньою  
... м'ячу і м'ячу, що котиться  
... справа або зліва від нього);  
... після зупинки, ведення м'яча та  
... Див. мал. 4,5.

... удари по м'ячу середньою частиною  
... Див. мал. 6.

... м'яча підошвою та внутрішньою  
... зупинки стегном і грудьми зустрічного  
... Див. мал. 7,8,9.

*Ведення м'яча:* ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, по діагоналі та також між стійок. Див. мал. 11.

*Відволікальні дії (фінти):* фінти "відходом", "зупинкою". Див. мал. 12,13.

*Відбір м'яча:* відбір м'яча вибиванням у випаді у ситуації, коли м'яч рухається назустріч, зліва та справа від гравця. Див. мал. 14.

*Вкидання м'яча:* вкидання м'яча з місця і з кроку на тріку (у ноги чи на хід партнеру). Див. мал. 15.

*Жонгливання м'ячем.* Див. мал. 19.

*Техніка гри воротаря:* ловлення м'яча зверху; кидки м'яча зверху і знизу. Див. мал. 17,18.

#### **4. Тактична підготовка:**

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

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

*Групові дії:* взаємодія двох чи трьох партнерів у виконанні передач в ноги, на удар партнеру та на вільний удар виконання найпростіших комбінацій під час постановки кутового, штрафного і вільного ударів та вкидання м'яча бічної лінії.



по м'ячу внутрішньою частиною підйому  
9-10 м.

доводання м'ячем і досягти результату 7  
(дівчата);

рухливих ігор "М'яч — середньому", "Не  
", "М'яч у колі" та навчитися грати;

у футбол у зменшених складах.

нормативи і вимоги:

старту на результат:

Дівчата	Рівень компетентності
гірше 7,5 с	1
7,5 с	2
7,0 с	3
6,0 с	4

в місця на результат:

Дівчата	Рівень компетентності
гірше 100 см	1
100 см	2
115 см	3
150 см	4

на результат:

Дівчата	Рівень компетентності
гірше 4 разів	1
4 рази	2
5 разів	3
6 разів	4

## РОЗДІЛ 3

### УРОКИ З ФУТБОЛУ В СЕРЕДНІХ КЛАСАХ

#### 3.1. ХАРАКТЕРИСТИКА І ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ФУТБОЛУ В СЕРЕДНІХ КЛАСАХ

Основним змістом навчання футболу є засвоєння технічних елементів гри, найпростіших індивідуальних і групових тактичних дій, формування рухових навичок. Під час планування навчального матеріалу з футболу в середніх класах постають такі завдання.

1. *Сприяти* вихованню морально-вольових якостей: сили волевитримки, самовладання, дисциплінованості, сміливості, впевненості у своїх силах, взаємовиручки, дружби та комунікабельності.

2. *Навчити* основних елементів техніки і тактики гри.

3. *Сприяти* розвитку швидкості, спритності, координації рухів, сили і витривалості.

4. *Підготувати* учнів до складання навчальних нормативів та оцінити рівень їх виконання.

Основним засобом навчання футболу є фізичні вправи, які можуть бути умовно об'єднані у три групи: 1) вправи, що сприяють загальному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я; 2) вправи, що сприяють засвоєнню основних технічних прийомів; 3) вправи, що сприяють оволодінню індивідуальними та груповими тактичними діями.

Під час побудови навчального процесу слід використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові особливості учнів, матеріал, що вивчається, та наявні матеріали.

у процесі навчання футболу в середніх класах використовують такі групи методів:

1. **Методи показу** (вправи, демонстрація вправ на схемі, макеті, фотографіях, відеозаписі навчальних та офіційних змагань тощо);

2. **Методи пояснення** (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, запитання тощо);

3. **Методи виконання** вправ та його варіанти — початкове виконання вправ у цілому або за частинами), метод повторення вправ (перемінний, інтервальний, ігровий, ігровий тощо);

4. **Методи закріплення** технічних елементів в учнів формуються на основі повторення. Тому кожний прийом вивчають на основі багаторазового формування рухової навички. При цьому використовують наступні послідовності:

1. **Повторення прийому** з прийомом;

2. **Повторення прийому** у спрощених умовах;

3. **Повторення прийому** в умовах, близьких до ігрових;

4. **Повторення прийому** в грі.

5. **Використання** такого навчального матеріалу для середніх класів.

### **Фізична підготовка**

Фізична підготовка сприяє вдосконаленню як організму в цілому, так і систем, так і організму в цілому. Вона поділяється на загальну і спеціальну. Загальна фізична підготовка передбачає насамперед розвиток основних якостей організму юного футболіста, спеціальна — розвиток спеціальних фізичних якостей (координації рухів, швидкості рухів, стрибучості тощо). Завдання спеціальної

фізичної підготовки розв'язуються тільки на основі загальної фізичної підготовленості учнів. Заняття зі спеціальної фізичної підготовки рекомендовано починати з 11 — 12-річного віку, коли організм уже достатньо підготовлений до значних навантажень.

### *Загальна фізична підготовка*

- загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і групах: повороти, нахили, згинання і розгинання рук, ніг і тулуба; відведення назад і в сторону рук і ніг, випади, присідання, стрибки, перенесення партнера на спині та елементи боротьби у стійці;

- рівномірно-перемінний біг на 30, 60, 100 і 200 м;

- повторно - інтервальне пробігання (серіями) різної довжиною відрізків (від 10 до 30 м) з максимальною швидкістю (8—12 відрізків у кожній серії), з паузами для відпочинку на 30 с;

- біг на витривалість 200, 400, 500 м;

- стрибки у висоту та довжину з місця;

- вправи з навантаженням:

набивними м'ячами (маса 1 — 2 кг) — кидки м'яча вперед, ловлення з поворотами й присіданнями, кидки в парах і групах з різних положень (стоячи, сидячи, лежачи на спині, групах різними способами; естафети з різними способами переміщення кидками та штовханнями м'яча; з гантелями масою 0,5 — 1 кг); вправи для різних груп м'язів верхнього плечового пояса, тулуба й ніг;

- елементи акробатики: перекиди вперед, назад і в сторони, місток з положення лежачи на спині;

з м'ячем: біг, стрибки, метання;  
і кругові з подоланням смуги перешкод,  
рухливі стрибки з підняттям предметів,  
рухливі стрибки та ловленням м'яча, стрибками і бігом  
по перешкодах (канат, жердина, драбина, гімнастична  
опорні стрибки через козла і коня з  
рухливими стрибками);  
рухливі стрибки з м'ячем, баскетбол, хокей з м'ячем (за  
рухливими стрибками).

### *рухливі стрибки підготовка*

Повторне пробігання швидкості. Повторне пробігання швидкості (10 — 30 м) з різних вихідних положень, в напрямку бігу за зоровим сигналом. Повторний біг — з раптовими зупинками і повторним ривком швидкості.

біг вперед; біг з раптовим поворотом кругом швидкості; біг змінюючи напрям; біг змійкою. Прискорення та ривки з подальшим ударом по воротах; рухливі стрибки з м'ячем, «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем».

Стрибки з поворотом на 180°, стрибки з імітуванням ударів головою й ногою, стрибки з підняттям м'яча головою, ногою, у стрибку з місця стрибки з місця і з розбігу з ударом головою чи ногою, підвішених на різній висоті;

рухливі стрибки з м'ячем; подолання смуги перешкод. Рухливі стрибки з м'ячем, «Мисливці й качки» та ін.



Вправи на координацію *рухів*. Вправи в рівновазі; гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше; рухливі ігри. Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, ручний м'яч з елементами футболу. Елементи акробатики:

стійка на кистях і переверот вперед з допомогою партнера; серія перекидів (2х3), чергуючі перекиди вперед, назад і вбік; підйом плече.

## ***Орієнтовні комплекси вправ з фізичної підготовки***

### ***Комплекс 1***

1. В. п. — ноги нарізно (на ширині плечей), руки вгору. Сидіння на носки, прогнутися, опустити руки, стати на всю ступню (5—6 разів).

2. В. п. — ноги разом, руки вгору. Нахил праворуч — вліворуч — в. п. (по 5—6 разів у кожний бік).

3. В. п. — ноги разом. Підняти руки вгору, прогнутися, нахилитися вперед, не згинаючи ніг (6—8 разів).

4. В. п. — одна нога попереду іншої, руки в сторони. Напівприсісти та випрямитися (5—6 разів).

5. В. п. — ліва рука витягнута вперед (на рівні плеча). Дістання її долоню носком правої ноги. Те саме правою рукою і лівою ногою (по 5—6 разів).

6. В. п. — ноги нарізно, руки вперед (15—25 присідань).

7. В. п. — одна нога попереду іншої. Передня зігнута і стоїть на повній ступні, задня витягнута і стоїть на носку. У такому положенні залишатися 20—30 с, натискаючи на таз (3—4 рази).

Нахилитися, взятися за ноги біля  
не згинаючи ніг, пройти кілька  
(2—3 рази).

з підскоками то на правій, то на  
лівій.

вправа з футбольними м'ячами

Зробити кілька колоподібних  
тримаючи в руках футбольний м'яч.

на спині, руки з м'ячем угору, ноги  
вперед. Нахилитися максимально вперед, дістаючи  
ногу.

Удар вниз м'ячем угору. Нахили  
м'ячем носків правої та лівої

в сторони, вперед, за спину, назад та вгору  
в групах, під час кидка м'яча назад  
на 180° перед тим, як його

на спині, ноги витягнуті. М'яч захопити  
частинами стоп. Піднімаючи прямі ноги, діставати  
за головою і повертатися у в. п.

на колінах, м'яч у руках. Прогинаючись,  
до землі.

на животі, руки з м'ячем угору, ноги прямі.  
вперед.

8. В. п. — ноги нарізно (на ширині плечей), руки вгору. Нахилитися вперед і доторкнутися м'ячем до землі, заносячи його якомога далі назад між ногами (ноги не згинати).

9. Присісти. М'яч у витягнутих вперед руках. Підскокнути м'ячем і в сторони.

### *Технічна підготовка*

**Техніка пересування.** Різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем.



Мал. 20. Пересування з технікою володіння м'ячем

**Удари по м'ячу ногою.** Удари правою та лівою ногою різними способами по м'ячу, що котиться і летить у різних напрямках, по різних траєкторіях, з різними швидкостями.

**Удари в русі.** Удари на точність, силу, дальність, з огляду на тактичної обстановки перед виконанням удару.



Мал. 21. Удари по м'ячу, що летить

головою. Удари серединою лоба без стрибка  
Удари на точність, силу, дальність з оцінкою  
перед виконанням удару. Див. мал. 25.



Мал. 22. Удар серединою лоба у стрибку

Зупинка з поворотом до  $180^\circ$  внутрішньою та  
зовнішніми підйому м'яча, що опускається. Зупинка  
м'яча, що летить. Зупинка підйомом м'яча, що  
висить. Зупинка м'яча в русі, виводячи м'яч на зручну  
для подальших дій.



Мал. 23. Зупинки м'яча в русі

Зупинка м'яча. Вдосконалення вивчених способів ведення  
м'яча, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та  
зупинки, контролюючи м'яч та відпускаючи його від себе на 8  
м. Див. мал. 10,11.

**Відволікальні дії (фінти).** Фінти відходом, ударом, зупинкою в умовах ігрових вправ з активним двобоєм та навчальних ігор. Див. мал. 12,13.

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



Мал. 24. Відбирання м'яча поштовхом плеча

**Укидання м'яча.** Укидання м'яча вивченими способами на дальність і точність. Див. мал. 15.

**Техніка гри воротаря.** Ловлення, відбивання, перекручування м'яча без падіння та в падінні. Ловлення та відбивання м'яча в виході. Кидки м'яча рукою, вибивання м'яча ногою з зони виходу рук на дальність і точність. Див. мал. 18.



Мал. 25. Відбивання м'яча кулаками



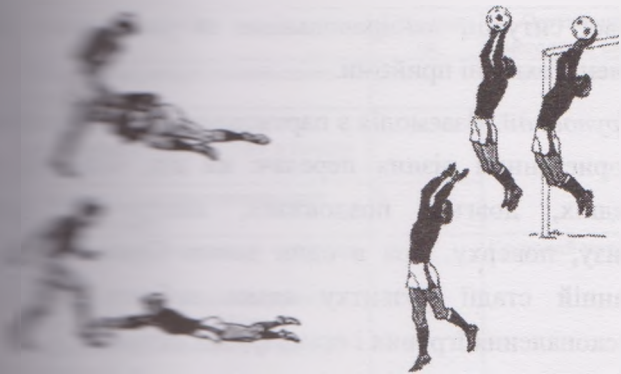


Рис. 26. Вихід м'яча в грі на виході

Рис. 27. Жонгливання м'ячем правою і лівою ногою, глибоко.

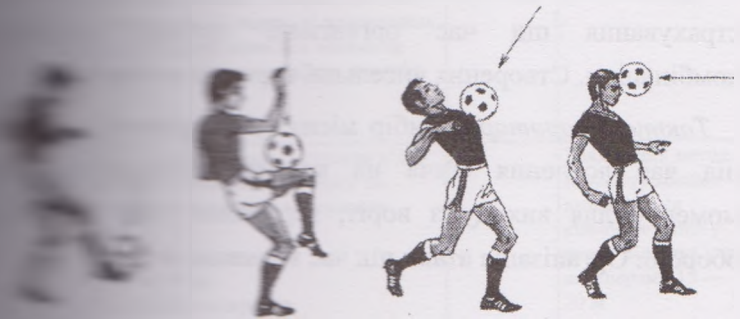


Рис. 27. Жонгливання м'ячем

Рис. 28. Маневрування

Рис. 28. Маневрування на полі: відкриття для суперника, створення чисельної переваги на одній ділянці поля внаслідок швидкісного маневрування з глибини атаки та підключення з глибини з кількох можливих рішень даної

ігрової ситуації найправильніше та раціонально вивчені технічні прийоми.

*Групові дії.* Взаємодія з партнерами під час організації використанням різних передач: на хід, біля ноги, середніх, довгих, поздовжніх, поперечних, діагональних, понизу, поверху. Гра в один дотик. Правильна організація в останній стадії розвитку атаки поблизу воріт. Вдосконалення ігрових і стандартних ситуацій.

#### *Тактика захисту*

*Індивідуальні дії.* Вдосконалення закривання, перехоплення, відбирання м'яча.

*Групові дії.* Вдосконалення правильного вибору позиції страхування під час організації протидії атакам комбінаціям. Створення чисельної переваги в обороні.

*Тактика воротаря.* Вибір місця (у штрафному майданчику) під час ловлення м'яча на виході; правильне вибрання моменту для виходу з воріт; керування грою під час оборони. Організація атаки під час введення м'яча у гру.

### **3.2. ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ КОМПЛЕКСНОГО УРОКУ ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ**

*Завдання:* 1. Ознайомити з технікою ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.

2. Навчити техніки зупинки м'яча внутрішньою частиною стопи, в русі.

3. Сприяти розвитку координації рухів.









Тривалість уроку — 45 хвилин.

Зміст	Дозування, хв	Організаційно-методичні вказівки
1. Шиккування, рапорт, повідомлення	2	2 Фронтальний метод
2. Організаційні вправи: переміщення з колони по 1 в колону	2	
3. Зупинка 2 (загальнорозвивальні вправи з м'ячами)	6	
4. Зупинка м'яча зовнішньою частиною підйому: а) ведення м'якого (слабо надутого) м'яча під час повільного бігу; б) ведення футбольного м'яча під час повільного бігу; в) ведення зі зміною ніг під час повільного бігу по дузі	10	Груповий метод
5. Зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи в русі: а) зупинка м'яча після пробігання визначеного відрізка; б) те саме, але після повороту на 360°; в) те саме, що й у вправі а), але зупинка по досуканням м'яча між ногами за сигналу та відходом на вихідну позицію	10	У парах чи групах. Відстань між партнерами 15-20 м
6. Зустрічна естафета з веденням м'яча зовнішньою частиною підйому та внутрішньою стороною стопи: а) пояснення правил; б) проведення; в) підведення підсумків Список: учні поділяються на однакові за кількістю команди та шикуються у ряди. Кожна колона (команда) поділяється навпіл та відступає на встановлену відстань. За сигналом перший гравець кожної команди веде м'яч до протилежної половини та передає його партнеру, той веде м'яч у протилежному напрямку і т.д., поки всі гравці не поміняються місцями	10	Змагальний метод. Кількість команд визначається кількістю учнів у класі. Відстань між партнерами 15 — 20 м
Шиккування в колону по 1; вправи на відновлення; підсумок уроку; домашнє завдання; вихід зі стадіону	5	Темп повільний, правильне дихання

### 3.3. 5 КЛАС

Умовна сітка розподілу навчальних годин за темами та елементами програмного матеріалу.

#### Інваріантна складова

	Теми та елементи	Кількість годин	І семестр		
			І чв.	II чв.	III чв.
1	Теоретико-методичні знання		На всіх уроках		
2	Гімнастика 	12		8	4
3	Спортивні ігри	26			
	а) футбол 	6			
	б) баскетбол 		8		
	в) гандбол 			8	
4	Легка атлетика 	8	4		
5	Кросова підготовка 	6	3		
6	Туризм 	4	2		
7	Вправи комплексного тесту	12	2	2	2
Варіативна складова					
1	Футбол 	34	10	3	16
Всього годин		102	27	21	30

## **Гігієнічна підготовка:**

... українського футболу;

... футболу в Україні та за кордоном; гігієна і  
... молодого футболіста.

## **2.1. Гігієна та загартування юного футболіста**

... і суспільна гігієна. Поняття про гігієну навчання,  
... та заняття футболом.

... футболістом необхідно слідкувати за своїм тілом.

... обов'язково з милом. Одяг в якому займаєтесь прати

... труси, футболку, шкарпетки, гетри. У юних

... бути акуратно почищені нігті, гарна коротка

... порвані і брудні шкарпетки, від них будуть

... за тілом, волоссям, порожниною рота, гігієнічні

... до одягу та взуття. Вони не повинні бути порвані, чи

... Так ви уникнете синців та потертостей на ногах.

... значення водних процедур. За сніданок сідайте

... процедур.

... повинен продовжуватись від 8 до 10 год. Лягати спати

... в один і той же час. Перед сном обов'язково

... кімнату. Залишити форточку відкритою.

... вимоги до місця занять футболом. Якщо як що

... в спортзалі, зал повинен відповідати гігієнічним

... підлога протерта вологою ганчіркою. Крім воріт і сіток

... предметів.



## *Значення та основні правила загартування*

Основні засоби та методика застосування сил природи (повітря, вода) для загартування організму. Найкраще загартування з щоденного вмивання холодною водою. Це поступовість і постійність. Після вмивання, розтирати рушником - це покращує кровообіг і переохолодження. Також буде підвищувати загартування привикання до холоду під час ранкових зарядок, тренувань. Влітку зарядку робіть в одних трусах, спортивному костюмі, а в дуже холодну пору одягайте світер.

Чудовий засіб загартування є купання. Воно позитивне дуже короткочасним. Якщо під час занять з футболу, ви помочили ноги, то зразу в роздягальні змініть шкарпетки та розітріть добре ноги сухим рушником.

Можна захворіти, якщо зразу після занять пити холодне чи їсти морозиво. Рекомендується під час занять, чи тільки теплу воду, або чай. Важливим моментом в тренування юного футболіста є прогулянки на свіжому повітрі. Купання в річці в морі, все це підвищує працездатність, покращує настрій та самопочуття. Загартована людина може призвичаїтися до температурних коливань погоди, не хворіє. Також корисно, щонеділі разом з товаришами відвідувати лазню з парною.

## **2. Фізична підготовка:**

### *Загальна фізична підготовка:*

загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і рівномірно-перемінний біг на 30 і 60 м;

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

#### *фізична підготовка:*

розвитку швидкості: повторне пробігання відривків (10-30 м); "човниковий" біг; прискорення та рухливі ігри "День і ніч", "Виклик", "Виклик за м'ячем" та інші.

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

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

#### *Технічна підготовка:*

пересування: поєднання бігу зі стрибками, зупинками, різні поєднання прийомів техніки пересування з голодіння м'ячем. Див. мал. 20.

по м'ячу ногою: удар зовнішньою частиною підйому по м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами по м'ячу, що котиться; удари в русі. Див. мал. 4,5.

по м'ячу головою: удари по м'ячу середньою частиною стрибка та у стрибку. Див. мал. 6,22.

*Зупинки м'яча*, *зупинки м'яча* підшвою та внутрішньою стороною стопи в русі; *зупинка* внутрішньою стороною м'яча, що летить. Див. мал. 7,8.

*Ведення м'яча*: *ведення м'яча* середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, по діагоналі а також між стійок; *ведення м'яча* зі зміною напрямку та швидкості. Див. мал. 11.

*Вкидання м'яча*: *вкидання м'яча* вивченими способами на різну дальність. Див. мал. 15.

*Жонглювання м'ячем*: *жонглювання м'ячем* правою та лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою частину тулуба. Див. мал. 27.

*Техніка гри воротаря*: *ловіння м'яча* збоку; *гра на виліт* відбивання м'яча однією та двома руками. Див. мал. 25.

#### **4. Тактична підготовка:**

*Тактика нападу:*

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

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

*Тактика захисту:*

*Індивідуальні дії*: уміння правильно вибирати позицію в відношенні до суперника та протидіяти отриманню м'яча; вдосконалення "закривання".

*Групові дії*: вдосконалення правильного вибору позиції.

вратаря:

виробити правильну позицію у воротах при різних  
від "кута удару".

### Домашні завдання:

виконувати удари середньою частиною підйому по м'ячу,  
від стінки, з відстані 8-10 м;

виконувати передачі партнеру в руки з відстані 7 м;

виконувати ведення м'яча зовнішньою частиною підйому  
по дузі, при швидкому бігу;

виконувати жонгливання м'ячем правою і лівою ногами,  
лівою без повторення однією ногою чи частиною  
досягти результату 8 разів (хлопці) і 7 разів (дівчата);

взяти участь у грі в футбол у зменшених складах.


### Контрольні навчальні нормативи і вимоги:


жонгливання м'ячем правою і лівою ногами,



головою без повторення однією ногою чи частиною


за результат:

Хлопці	Дівчата	Рівень компетентності
гірше 5 разів	гірше 4 разів	1
5 разів	4 рази	2
6 разів	6 разів	3
8 разів	7 разів	4

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

Хлопці	Дівчата	Рівень 
1 або жодної правильно виконаної передачі	жодної правильно виконаної передачі	1
2	1	2
3	2	3
4	3	4






3) 5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним з   
способів у коло діаметром 1 м, що встановлено   
вертикальному положенні на відстані 8 м:

Хлопці	Дівчата	Рівень 
жодного влучного удару	жодного влучного удару	1
1	1	2
2	2	3
3	3	4

### 3.4. 6 КЛАС

Умовна сітка розподілу навчальних годин за темами та  
елементами програмного матеріалу.

#### Інваріантна складова

	Теми та елементи	Кількість годин	I семестр		II семестр
			I чв.	II чв.	III чв.
1	Теоретико-методичні знання		На всіх уроках		
2	 Гімнастика	8		8	
3	Спортивні ігри	31			
	 а) футбол		6		
	 б) баскетбол			10	
	 в) гандбол				10
4	 Легка атлетика	7	4		



	2	1		3
	2			2
	2	2	2	6
	11		18	5
	27	21	30	24

**Вимоги до організації тренувань:**

... футболу;  
 ... футболу в Україні та за кордоном; режим і  
 ... футболіста.

**... виховання юного футболіста**

... його значення у життєдіяльності людини.  
 ... необхідно встановити визначений час для сну,  
 ... час для навчання і інших занять, час для

**... режиму дня юних футболістів:**

... 7:00 – 7:35

... 9:30 – 13:30

... поручень батьків 14:30-17:00

... 17:30 – 19:30

Вільний час 20:30-21:30

Сон 21:30-7:00

**Тема: 2. Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я. Поняття про обмін речовин, енергетичну цінність (калорійність) та засвоєння їжі.**

Енергетичні ресурси затрачені на тренуваннях та змаганнях повинні бути компенсовані від 3500 до 4000 калорій. Вранці після змагань їсти треба за 3-4 години до змагань, а після тренувань змагань їсти можна через 45-60 хвилин.

Роль білків, вуглеводів, жирів, мінеральних солей і вітамінів.

Особливо необхідні вітаміни А, D і С.

Рекомендації щодо харчування юних футболістів.

Приблизні добові харчові норми футболістів в залежності від об'єму та інтенсивності занять і змагань. Шкідливий вплив куріння та вживання спиртних напоїв на здоров'я та фізичну працездатність школярів. Найбільш шкідливим є вживання алкоголю нервові клітини, особливо клітини головного мозку. Знижується ефективність роботи, порушується координація рухів. Всім відомо, що шкідливо курити, а особливо підлітків. Куріння вражає в першу чергу нервову та серцево-судинну системи. Підлітки які курять гірше вчаться і відстають у фізичному розвитку.

Харчування футболістів потребує в організм великої кількості ліпідів, велика потреба організму юного футболіста в білках. Потребується щоби раціон складав не менше 60% білків, 30% вуглеводів, 10% жиру. Молоко 0,5, сир, яйця, риба 100 г, 250-300 г м'яса. Дуже важливо поповнення організму запасів в рідині. Обезводження організму порушує фізичну діяльність і затрудняє виконувати різні технічні прийоми. Теплове навантаження

...збільшується, якщо матч чи заняття ... температури.

... напої, які містять вуглеводи і ... ефективні ніж проста вода, їх потрібно ... в перерві, а також по можливості під

... організму майже ідентичні до ... людини. Єдина різниця в тому, що ... більше білків. Так як в цей період ... Рекомендована доза вживання білків ... дітей потребує 1,2 г/кг – 1. Для дітей ... становлять, відповідно 1,0 та 0,8 г/кг – ... фізичного навантаження організм ... використовує в якості джерела енергії ... юних футболістів не повинні ... потреб енергії. Насичення жирів ... 10%. Для дітей напої треба робити з ... при дегідратції.

### ...:

#### ...:

... в парах, трійках і групах; ... біг на 30 і 60 м;

... пробігання (серіями) різних за ... (від 10 до 30 м) з максимальною швидкістю ... серії), з паузами для відпочинку 30 с; біг ... 200, 400, 500 м; стрибки у висоту та довжину з ... (гантелями масою 0,5-1 кг);

елементи акробатики; рухливі ігри та естафети з м'ячем; спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол).

### *Спеціальна фізична підготовка:*

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

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

Вправи на координацію рухів: вправи в рівновазі; гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше; рухливі ігри на координацію рухів;

спортивні ігри гандбол, баскетбол з елементами акробатики.

### *3. Технічна підготовка:*

*Техніка пересування:* різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Див. мал. 20.

*Удари по м'ячу ногою:* удари зовнішньою частиною по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться; удар внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; удари в русі; удари на точність. Див. мал. 4,5,3.

*Удари по м'ячу головою:* удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність. Див. мал. 6,7.

зупинкою внутрішньою стороною стопи м'яча,  
м'яча підошвою, внутрішньою стороною  
грудьми в русі. Див. мал. 7,8,23.

вдосконалення вивчених способів ведення  
швидкість руху. Див. мал. 10,11.

ой (фінти): фінти "відходом", "ударом",  
умовах ігрових вправ; фінти "відходом" випадом і  
ноги через м'яч; фінт "ударом" ногою з  
м'яча під себе; фінти "зупинкою" під час ведення  
і без наступання на м'яч підошвою. Див.



Мал. 28. Фінт "відходом" і перенесенням ноги через м'яч

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

м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з  
після розбігу на дальність. Див. мал. 15.

м'ячем: жонглювання м'ячем правою і лівою  
стегном, головою без повторення однією ногою чи  
тулуба. Див. мал. 27.

гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння,  
переведення м'яча без падіння. Див. мал. 25,18,26.



#### **4. Тактична підготовка:**

##### *Тактика нападу:*

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

*Групові дії:* взаємодія з партнерами під час організації використання різних передач: на хід, у ноги, середніх, довгих, поздовжніх, поперечних, діагональних, понизу, поверху.

##### *Тактика захисту:*

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

*Групові дії:* вдосконалення правильного вибору уміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні суперником.

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

#### **5. Домашні завдання:**

1) виконувати удари внутрішньою частиною м'ячу, що відскакує від стінки, з відстані 8-10 м;

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

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

...удару по м'ячу, одним з вивчених способів у  
...футбольних воріт з 11 м;

...контрактування м'ячем правою і лівою ногами  
...без повторення однією ногою чи  
...результату 10 разів (хлопці) і 8 разів

...в двосторонній грі в футбол;

...м'яча вивченими способами на дальність  
...кроків;

...підвішеного м'яча кулаком у  
...однією ногою.

**...початкові нормативи і вимоги:**

...з торканням м'яча не менше, ніж три рази,  
...способів на результат:

Тривалість	Дівчата	Рівень компетентності
...	гірше 7,0 с	1
...	7,0 с	2
...	6,8 с	3
...	6,6 с	4

...4 (дівчата) удари по м'ячу одним з вивчених  
...збо вказану половину футбольних воріт з

Тривалість	Дівчата	Рівень компетентності
...	жодного влучного удару	1
...	1	2
...	2	3
...	3	4








3) жонгливання м'ячем правою і лівою ногою головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба  
результат:

Хлопці	Дівчата	Рівень
гірше 6 разів	гірше 5 разів	1
6 разів	5 разів	2
8 разів	7 разів	3
10 разів	8 разів	4

### 3.5. 7 КЛАС

Умовна сітка розподілу навчальних годин за темами та елементами програмного матеріалу.

#### Інваріантна складова

	Теми та елементи	Кількість годин	І семестр		ІІ семестр
			І чв.	ІІ чв.	
1	Теоретико-методичні знання		На всіх уроках		
2	Гімнастика 	8		8	
3	Спортивні ігри	33			
	а) футбол 		6		
	б) баскетбол 			10	
	в) гандбол 				
4	Легка атлетика 	7	4		
5	Кросова підготовка 	4	1	1	
6	Туризм 	4	2		

	12	2	2	2	6
	34	12		18	4
	102	27	21	30	24

### Тематична підготовка:

Українського футболу;

футболу в Україні та за кордоном; лікарський контроль юного футболіста.

Лікарський контроль і самоконтроль юного

футболіста. Заходи щодо попередження травматизму. Спортивний масаж.

Самоконтроль: зріст, маса тіла, артеріальний тиск, пульс.

Самопочуття, сон, працездатність, настрій.

Самоконтроль. Заходи щодо попередження

травматизму. Відпочинок для прискорення відновлення

травми. Коротка характеристика травм. Причини травм та їх попередження. Надання першої

## Орієнтовна схема щоденника самоконтролю

Показники	Час дня, число, місяць, рік	
	14.07.2001р.	15.07.2001р.
1. Самопочуття	Ранком добре, перед уроком добре, після уроку добре, ввечері невелика втома.	Ранком невелика втома, уроком добре, ввечері добре.
2. Настрій	Хороший	Задовільний
3. Больові відчуття	Болять ікроножні м'язи	Ні
4. Сон (кількість, якість)	Хороший 8 годин	Неспокійний
5. Апетит	Хороший	Хороший
6. Працездатність	Хороша	Задовільна
7. Бажання займатись футболом	Велике	До тренування з бажанням, після тренування з втомою
8. Для дівчат. Початок і кінець менструального циклу	Початок о 8 год.	Продовження

*Поняття про травми.* Особливості спортивного травматизму

Причини травм і їх профілактика в заняттях футболом.

Рани і їх різновидності. Ушиби, розтяження і розриви м'язів і сухожилля. Кровотечі та їх види. Вивихи. Поскочення кісток та ушиби, переломи (закриті та відкриті). Переохолодження: температури: обмороження, загальне замерзання. Перегрівання: температури: опіки, сонячні удари, тепловий удар. Правила першої допомоги при травмах, запамороченнях та інших станах. Засоби зупинки кровотечі, перев'язки, накладання первинної шини. Прийоми штучного дихання. Транспортування потерпілих що отримали травму.

Профілактика спортивного травматизму

Неможна приступати до занять без розминки. Вона допомагає підготувати організм до підвищених навантажень, збільшити мобілізувати увагу.

Навантаження та заняття повинно збільшуватись поступово враховуючи вік, стать, фізичну підготовленість школярів.



правильно використовувати захисні  
застосувати штики, перебинтувати голеностопа, коліна  
з різних ушибів.

лікарського контролю може бути також  
Без дозволу лікаря не можна займатися  
участь в змаганнях. Після хвороб чи травм  
тільки з дозволу лікаря.

поведінка юного футболіста, грубість,  
під час гри чи тренувань можуть бути  
травми.

### **Підготовка:**

#### **фізична підготовка:**

розвивальні вправи в парах, трійках і групах;  
перемінний біг на 30, 60 і 100 м; повторно-  
пробігання (серіями) різних за довжиною відрізків  
30 м) з максимальною швидкістю (8-12 відрізків у  
серії). з паузами для відпочинку 30 с; біг на витривалість  
500 м; стрибки у висоту та довжину з місця; вправи з  
вантажками (гантелями масою 0,5-1 кг); елементи  
штики;

ігри та естафети з м'ячем; спортивні ігри за  
правилами (гандбол, баскетбол).

#### **спеціальна фізична підготовка:**

вправи для розвитку швидкості: повторне пробігання  
коротких відрізків (10-30 м) з різних вихідних положень, у  
різних напрямках; "човниковий" біг; прискорення та ривки з  
ем;

рухливі ігри "День і ніч", "Виклик", "Виклик номерів", "Гра за м'ячем" та інші.

Вправи для розвитку *спритності*: стрибки з поворотом на 180 градусів; стрибки з імітуванням ударів головою й ногою; дістання підвішеного м'яча головою; жонглювання м'ячем; подолання смуги перешкод; рухливі ігри "Виштовхні з м'ячем" "Мисливці й качки" та інші.

Вправи на координацію рухів: вправи в рівновазі; вправи на 8 рахунків і більше; рухливі ігри на координацію рухів;

*спортивні ігри* гандбол, баскетбол з елементами футболу; елементи акробатики.

### **3. Технічна підготовка:**

*Техніка пересування*: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Див. мал. 10,11.

*Удари по м'ячу ногою*: удари середньою частиною підйому м'ячу, що котиться, підстрибує, летить; удари правою та лівою ногами різними способами; удари на точність і дальність. Див. мал. 5,21.

*Удари по м'ячу головою*: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність. Див. мал. 6,22.

*Зупинки м'яча*: зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми в русі; зупинка з поворотом на 180 градусів внутрішньою частиною підйому м'яча, що опускається. Див. мал. 7,8,9.

вдосконалення вивчених способів ведення швидкість руху, виконуючи ривки та Див. мал. 10,11.

**Фінти (фінти):** фінти "відходом", "ударом", в умовах ігрових вправ; фінт "відходом" ноги через м'яч; фінти "ударом" ногою з м'яча партнеру, "ударом" головою; фінти після передачі м'яча партнером з пропусканням Див. мал. 12,13,28.

вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ. Див.

**Викидання м'яча:** викидання м'яча з різних вихідних положень з розбігу на дальність. Див. мал. 15.

**Жонгливання м'ячем:** жонгливання м'ячем правою і лівою ногою, головою без повторення однією ногою чи головою. Див. мал. 27.

**Кидки м'яча рукою; ловіння та викидання м'яча у грі на виході.** Див. мал. 18,25,26.

### **Тактична підготовка:**

#### **Підготовка до нападу:**

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

**Командні дії:** взаємодія з партнерами під час організації атаки;

правильна взаємодія на останній стадії розкриття м'яча поблизу воріт суперника.

*Тактика захисту:*

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

*Групові дії:* вдосконалення правильного вибору уміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні при чисельній перевазі суперника.

*Тактика воротаря:* уміння розігравати удар від своєї сторони, уміння вводити м'яч у гру партнеру, що відкривається, ловіння.

### **5. Домашні завдання:**

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

2) виконувати зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що відскакує від стінки після несильного кидка з відстані 10 м, не даючи йому впасти (25-30 повторень);

3) виконувати вкидання м'яча партнеру в руки з відстані 12 м;

4) виконувати удари по м'ячу на точність з місця у гандбольні ворота з відстані 9 м (м'яч перетинає лінію воріт у повітрі);

5) виконувати ведення м'яча 9 м по прямій (не менше, ніж 2 торкання) при швидкому бігу, здійснюючи удар з м'яча забити гол у зоні між 9 та 7 м до гандбольних воріт;

6) виконувати жонглювання м'ячем правою і лівою ногою, стегном, головою без повторення однією ногою.

...результату 12 разів (хлопці) і 9 разів

...у двосторонній грі в футбол;

...м'яча вивченими способами на дальність  
... кроків;

...підвішеного м'яча кулаком у  
...однією ногою.

### **...начальні нормативи і вимоги:**

... 5 (дівчата) ударів по м'ячу на точність з місця  
... способів у гандбольні ворота з відстані 9 м  
... воріт у повітрі):

	Дівчата	Рівень компетентності
...	жодного влучного удару	1
...	1	2
...	2	3
...	3	4

... 9 м по прямій (не менше, ніж 2 торкання) при  
... з вивчених способів, здійснюючи удар з  
... у зоні між 9 та 7 м до гандбольних воріт, на  
... якщо м'яч потрапляє у ворота;  
... друга спроба):

	Дівчата	Рівень компетентності
...	гірше 6,5 с	1
...	6,5 с	2
...	6,0 с	3
...	5,5 с	4

... м'ячем правою і лівою ногами ногами,  
... без повторення однією ногою чи частиною











Хлопці	Дівчата	Рівень
гірше 8 разів	гірше 6 разів	
8 разів	6 разів	
10 разів	8 разів	
12 разів	9 разів	

### 3.6. 8 КЛАС

Умовна сітка розподілу навчальних годин за тематичними елементами програмного матеріалу.

#### Інваріантна складова

	Теми та елементи	Кількість годин	I семестр		
			I чв.	II чв.	III чв.
1	Теоретико-методичні знання		На всіх уроках		
2	Гімнастика 	8		8	
3	Спортивні ігри	24			
	а) футбол 		4		
	б) баскетбол 			10	
	в) гандбол 				10
4	Легка атлетика 	16	8		
5	Кросова підготовка 	4	1	1	
6	Туризм 	4	2		
7	Вправи комплексного тесту	12	2	2	2
Варіативна складова					
1	Футбол 	34	10		14
Всього годин		102	27	21	36

фізична

*футболіста.*

на загальну фізичну підготовку (СФП). У юному футболісту потрібно функціональних систем, що рухові якості – силу, швидкість, здібності, а також здатність до в умовах змагальної діяльності.

до фізичної підготовки юних футболістів

та нормативи із ЗФП та СФП юних – глибоко навчальної програми для 1 – 11 класів

фізичний стан або фізична

**підготовка:**

*підготовка:*

вправи в парах, трійках і групах біг на 30, 60, 100 і 200 м; повторно різних за довжиною відрізків з максимальною швидкістю (8-12 відрізків у для відпочинку 30 с;

біг на витривалість 200, 400, 500 м; стрибки у висоту з місця; довжину з місця; вправи з навантаженням (набивними м'ячами масою 1-2 кг, гантелями масою 0,5-1 кг); елементи зручності рухливі ігри та естафети з м'ячем; зустрічні і колові подолання смуги перешкод, з перенесенням, розставленням предметів, збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та м'яча, стрибками і бігом у різних поєднаннях: вправи на приладах (канат, жердина, драбина, гімнастичні лави і стовпи), перекидання, опорні стрибки через козла і коня з м'ячем; спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол, хокей з м'ячем).

### *Спеціальна фізична підготовка:*

Вправи для розвитку *швидкості*: повторне пробіг коротких відрізків (10-30 м) з різних вихідних положень у різних напрямках, зі зміною напрямку бігу за зоровим сигналом "човниковий" біг;

біг боком і спиною вперед; прискорення та ривки з місця; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; рухливі ігри "День і ніч", "Виклик", "Виклик номерів", "Ривок за м'ячем" та інші.

Вправи для розвитку *спритності*: стрибки з поворотом на 90-180 градусів; стрибки з імітуванням ударів головою й ногою;

диставання підвішеного м'яча головою, ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; жонглювання м'ячем;

подолання смуги перешкод; рухливі ігри "Виштовхні м'яч" "Мисливці й качки" та інші.

...на координацію рухів: вправи в рівновазі; гімнастичні вправи на 8 секундів і більше; рухливі ігри на координацію рухів.

...ігри гандбол, баскетбол, волейбол з елементами акробатики.

**Підготовка:**

...вправи: різні поєднання прийомів техніки володіння м'ячем. Див. мал. 10,11.

...удару ногою: удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться і летить у різних напрямках; удари на точність і дальність з оцінкою тактичної обстановки перед виконанням удару. Див. мал. 5,21.

...удару головою: удари по м'ячу середньою частиною голови в стрибку та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінкою тактичної обстановки перед виконанням удару. Див. мал. 12.

...м'яча: зупинки м'яча підошвою, внутрішньою частиною стегна, стегном та грудьми в русі; зупинки м'яча в 180 градусів внутрішньою та зовнішньою частиною підошви м'яча, що опускається. Див. мал. 7,8,9.

...м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та удари, контролюючи м'яч. Див. мал. 10,11.

...фінти (фінти): фінти "відходом", "ударом", "ударом" і умовах ігрових вправ з активним двобоєм. Див. мал. 12,13.

*Відбір м'яча:* вдосконалення вивчених прийомів, суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових навчальних ігор. Див. мал. 14,24.

*Вкидання м'яча,* вкидання м'яча з різних вихідних місця і після розбігу на дальність і точність. Див. мал. 15.

*Жонгливання м'ячем:* жонгливання м'ячем руками, ногами, стегном, головою без повторення однією частиною тулуба. Див. мал. 27.

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



Мал. 29. Вибивання м'яча ногою з рук

#### **4. Тактична підготовка:**

##### *Тактика нападу:*

*Індивідуальні дії:* маневрування на полі: "відкриття" прийому м'яча, відволікання суперника, створення переваги на окремій ділянці поля за рахунок маневрування по фронту атаки та підключення з оборони; уміння вибрати з кількох можливих рішень ігрової ситуації найправильніше та раціонально вивчені технічні прийоми.

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

вдосконалення "закривання",  
протидіяти передачі, веденню та удару

вдосконалення правильного вибору позиції та  
організації протидії атакувальним

уміння правильно визначати момент для  
керувати грою партнерів по обороні.

#### завдання:

удар зовнішньою частиною підйому по м'ячу,  
з відстані 4-5 м;

удар середньою частиною лоба по м'ячу, що  
після несильного кидка з відстані 2-3 м (15-

удар стегном м'яча, що відскакує від стінки  
кидка з відстані 2-3 м, не даючи йому впасти

удар по м'ячу на точність з місця у вибрану  
воріт з відстані 16,5 м;

удар по м'ячу на дальність;

вловлення м'ячем правою і лівою ногами

головною без повторення однією ногою / чи  
досігти результату 14 разів (хлопці) і 10 разів

участь у двосторонній грі в футбол;



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

9) виконувати дістанання підвішеного м'яча стрибку

з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

### 6. Контрольні навчальні нормативи і вимоги:

1) 5 ударів по м'ячу на точність з місця одним з способів у вказану половину футбольних воріт з відстані

Хлопці	Дівчата	Рівень виконання
1 або жодного влучного удару	жодного влучного удару	1
2	1	2
3	2	3
4	3	4

2) удар по м'ячу на дальність одним з вивчених способів:

Хлопці	Дівчата	Рівень виконання
гірше 25 м	гірше 15 м	1
25 м	15 м	2
35 м	25 м	3
45 м	35 м	4

3) жонгливання м'ячем правою і лівою ногою стегном, головою без повторення однією ногою тулуба на результат:

Хлопці	Дівчата	Рівень виконання
гірше 10 разів	гірше 7 разів	1
10 разів	7 разів	2
12 разів	9 разів	3
14 разів	10 разів	4









4) вкидання м'яча на дальність одним з вивчених способів:

Хлопці	Дівчата	Рівень виконання
гірше 10 м	гірше 8 м	1
10 м	8 м	2
11 м	9 м	3
12 м	10 м	4

### 3.7. 9 КЛАС

Таблиця сітка розподілу навчальних годин за темами та елементами програмного матеріалу.

#### Інваріантна складова

Тема/Елемент	Кількість годин	I семестр		II семестр		
		I чв.	II чв.	III чв.	IV чв.	
		На всіх уроках				
	8		8			
	21					
		4			7	
			8			
				9		
	16	8			8	
	5	2	1	1	1	
	6	2	2		2	
Індивідуальне комплексне	12	2	2	2	6	
Інваріантна складова						
	34	9		18	7	
	102	27	21	30	24	

#### Креативна підготовка:

розвиток українського футболу; розвиток футболу в Україні та

підготовка кожного футболіста.

Завдання технічної підготовки є: створення уявлення про техніку футболу, опанування вміннями і навичками. Вдосконалення динамічних і кінематичних параметрів; опанування прийомів та елементів футболу; забезпечення основних характеристик техніки до її чинників що

Висока техніка володіння м'ячем – основа майстерності. Класифікація та термінологія техніки. Рациональне використання та аналіз технічних ігрових ситуацій.

Контрольні вправи та нормативи з технічної підготовки футболістів згідно з навчальною програмою 1 – 11 років. Основні недоліки у техніці юних футболістів та усунення.

*Техніка* – це володіння м'ячем і тілом в усіх ігрових ситуаціях. Кожен футболіст повинен управляти м'ячем за допомогою стопи, голіні, стегна, голови, тілом. Технічний гравець повинен вміти зупинити добре м'яч, вдарити впевнено віддати пас партнеру. Ворота право брати м'яч руками. Гравцям дозволяється вдарити при ауті.

## **2. Фізична підготовка:**

### *Загальна фізична підготовка:*

загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і групі: рівномірний-перемінний біг на 30, 60, 100 і 200 м; інтервальне пробігання (серіями) різних за довжиною (від 10 до 30 м) з максимальною швидкістю (8-12 км/год).

з паузами для відпочинку 30 с; біг на витривалість  
стрибки у висоту та довжину з місця;

з навантаженням (набивними м'ячами масою 1-2 кг,  
масою 0,5-1 кг, естафети з різними способами  
та штовханнями набивних м'ячів); елементи  
рухливі ігри та естафети з м'ячем; зустрічні і колові  
з водоланням смуги перешкод, з перенесенням,  
та збиранням предметів, метанням у ціль,  
та ловінням м'яча, стрибками і бігом у різних  
вправи на приладах (канат, жердина, драбина,  
лава і стінка, перекладина, опорні стрибки через  
містка); спортивні ігри за спрощеними правилами  
(баскетбол, хокей з м'ячем).

#### *фізична підготовка:*

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

для розвитку *спритності*: стрибки з поворотом на 90-

ств: стрибки з імітуванням ударів головою й ногою;

підвішеного м'яча головою, ногою, у стрибку з

з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою

по м'ячах, підвішених на різній висоті; жонгливання

подолання смуги перешкод; рухливі ігри "Виштовхування"  
"Мисливці й качки" та інші.

Вправи на координацію рухів: вправи в рівновазі,  
вправи на 8 рахунків і більше; рухливі ігри на  
рухів;

*спортивні ігри* гандбол, баскетбол, волейбол з  
футболу; елементи акробатики.

### **3. Технічна підготовка:**

*Техніка пересування:* різні поєднання прийомів  
пересування з технікою володіння м'ячем. Див. мал. 10,11.

*Удари по м'ячу ногою:* удари правою та лівою ногою  
способами по м'ячу, що котиться і летить у різних  
різних траєкторіях, з різними швидкостями; удари на  
дальність з оцінкою тактичної обстановки перед  
удару. Див. мал. 5,21.

*Удари по м'ячу головою:* удари по м'ячу середньою  
лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і  
оцінкою тактичної обстановки перед виконанням  
мал. 6,22.

*Зупинки м'яча:* зупинки м'яча підошвою,  
стороною стопи, стегном та грудьми в русі; зупинка  
м'яча, що опускається; зупинка м'яча в русі, виводячи його в  
зручну позицію для подальших дій. Див. мал. 7,8,9.

*Ведення м'яча:* вдосконалення вивчених способів  
м'яча, збільшуючи швидкість руху, виконуючи  
обведення, контролюючи м'яч та відпускаючи його  
8-10 м. Див. мал. 10,11.

**Фінти (різти):** фінти "відходом", "ударом", "ударом" і різномірних ігрових вправ з активним двобоєм та іншими. Див. мал. 12,13,28.

**Високі виступи:** вивчення вивчених прийомів, атакуючи збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та інших. Див. мал. 14,24.

**Високі виступи:** вивчення м'яча з різних вихідних положень з метою досягнення точності та дальності. Див. мал. 15.

**Високі виступи:** жонгливання м'ячем правою і лівою ногою, головою без повторення однією ногою чи головою. Див. мал. 27.

**Високі виступи:** ловіння, відбивання, переведення м'яча з однієї ноги на іншу, вибивання м'яча ногою з землі та з рук. Див. мал. 17,25,26.

### **Високі виступи:**

#### **Високі виступи:**

**Високі виступи:** маневрування на полі: "відкривання" для відволікання суперника, створення чисельної переваги на певній ділянці поля за рахунок швидкісного маневрування по фронту атаки та підключення з глибини лінії захисту з кількох можливих рішень даної ситуації найбільш вигідно та раціонально використати наявні прийоми:

**Високі виступи:** ударів по м'ячу, зупинок, ведення, в залежності від ситуації та швидкості руху м'яча.

**Високі виступи:** взаємодія з партнерами під час організації атаки;



правильна взаємодія на останній стадії розвитку гри поблизу воріт суперника; вдосконалення ігрових та тактичних ситуацій.

*Тактика захисту:*

*Індивідуальні дії:* вдосконалення "захисту" та відбору м'яча.

*Групові дії:* створення чисельної переваги в обороні; взаємодія в обороні під час виконання стандартних комбінацій; організація і побудова "стіни".

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

### **5. Домашні завдання:**

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

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

3) виконувати відволікальні дії (фінти) "відходом" від нерухомої перешкоди;

4) виконувати вкидання м'яча на дальність;

5) виконувати ведення м'яча 9 м по прямій (не менше 3 торкання) при швидкому бігу, здійснюючи удар з мети в гол у зоні між 9 та 7 м до гандбольних воріт;

6) виконувати жонглювання м'ячем правою і лівою ногою, стегном, головою без повторення однією ногою;

... і досягти результату 16 разів (хлопці) та 11

... у двосторонній грі в футбол;

... коридорі шириною 10 м виконувати удари по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не менше 4 кроків, не виходячи з-за меж штрафного май-данчика;

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

... виконувати дістанання підвішеного м'яча кулаком у "Г" з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

### **Додаткові навчальні нормативи і вимоги:**

... м'яча 9 м по прямій (не менше, ніж 2 торкання) при бігу, здійснюючи удар з метою забити гол у зоні між 7 м до гандбольних воріт, на результат (спроба забити гол, якщо м'яч потрапляє у ворота; при необхідності друга спроба):

Час	Дівчата	Рівень компетентності
5,5 с	гірше 5,5 с	1
5,0 с	5,5 с	2
4,5 с	5,0 с	3
4,0 с	4,5 с	4

... м'ячем правою і лівою ногами, ногою без повторення однією ногою чи частиною ноги на результат:

Хлопці	Дівчата	Рівень виконання
гірше 14 разів	гірше 8 разів	1
14 разів	8 разів	2
15 разів	10 разів	3
16 разів	11 разів	4

### 3) вкидання м'яча на дальність одним з вивчених способів:

Хлопці	Дівчата	Рівень виконання
гірше 12 м	гірше 10 м	1
12 м	10 м	2
13 м	11 м	3
14 м	12 м	4

Для воротарів:

4) удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи з-за меж штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10 м (у разі найкращий результат – і двох спроб):

Хлопці	Дівчата	Рівень виконання
гірше 16 м	гірше 12 м	1
16 м	12 м	2
20 м	16 м	3
24 м	20 м	4

5) кидок м'яча на дальність і точність одним з вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи з-за меж штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10 м:

Хлопці	Дівчата	Рівень виконання
гірше 12 м	гірше 10 м	1
12 м	10 м	2
14 м	12 м	3
16 м	14 м	4

6) діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу відштовхуючись однією ногою (висота стрибка визначається різницею між висотою підвішеного м'яча і висотою висхідної частини стрибка):

...світну в кулак); урахується кращий результат

	Дівчата	Рівень компетентності
	гірше 30 см	1
	30 см	2
	35 см	3
	40 см	4

## РОЗДІЛ 4

### УРОКИ З ФУТБОЛУ В СТАРШИХ КЛАСАХ

#### 4.1. ХАРАКТЕРИСТИКА І ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ФУТБОЛУ В СТАРШИХ КЛАСАХ

Навчальна робота з футболу в старших класах характеризується подальшим закріпленням технічних дій та детальнішим удосконаленням рухів. Завданням підготовки на уроках з футболу в старших класах є удосконалення всебічної фізичної підготовки з розвитком сили, швидкості, витривалості. У процесі технічних прийомів старшокласники вдосконалюють вміння і починають виконувати елементи більш чітко і швидко. Для учнів формується здатність комплексно й ефективно застосовувати вивчені технічні прийоми в умові діяльності. Тактична підготовка в старших класах здійснюється з урахуванням засвоєних індивідуальних і групових дій, спрямована на закріплення здатності учнів вести гру. Велику увагу приділяють командним тактичним діям, широко використовуючи для розвитку тактичного мислення навчальні та контрольні ігри.

Зі старшокласниками, крім комплексних уроків як основної форми організації занять, проводять ще й тематичні уроки. На кожному такому занятті розв'язується одне завдання:

фізичної, технічної або тактичної підготовки.

Під час навчання футболу в старших класах застосовують здебільшого цілісні вправи з чіткою спрямованістю. З часом збільшується кількість варіативних повторень (змінюються умови, за яких відбувається вправа).

... до вправ, що спричинює зміну форми і ...  
... Але при цьому важливо не спотворити техніко-

... роботі зі старшокласниками широко  
... та змагальний методи, які створюють  
... стан, посилюють вплив вправ та  
... навчання.

... занять у старших класах з дівчатами  
... особливості їхнього організму та  
... що відбуваються в ньому у зв'язку з  
... Під час проведення ігор слід пам'ятати,  
... по м'ячу значно поступається силі ударів  
... уповільнено сприймають зміну ігрових  
... ігрові дії. Темп гри при цьому  
... потребує більш узгоджених взаємодій  
... в передачах м'яча на короткі та середні

... навчальний матеріал для старших класів.

### *Метод підготовки*

#### *Метод фізичної підготовки*

... що використовувались у середніх класах,

...-теремінний та інтервально-повторний біг на  
... до 200 м з максимальною швидкістю, зі стартом  
... положень;

...-теремінний біг на витривалість 400 — 800 м,  
... к.



- стрибки у висоту, довжину, потрійний з місця і стрибки з навантаженнями, стрибки у глибину до 1 м скакалкою;

- вправи з гантелями вагою 1 — 3 кг для різного піднімання штанги до рівня грудей, вижимання на спині (штанга вагою 15 — 40 кг), присідання з штангою на плечах, піднімання вантажу, покладеного тощо (вантаж вагою 5 — 10 кг);

- акробатичні вправи;

- рухливі ігри та естафети, подолання смуги перешкод;

- вправи на гнучкість у парах, вправи в положенні вправи біля гімнастичної драбини, з гімнастичними вправи біля опори тощо;

- спортивні ігри за спрощеними правилами з футболу, баскетболу, волейболу, гандболу.

### *Спеціальна фізична підготовка*

Вправи для розвитку *сили*.

Підскоки угору з присіду з навантаженням. Присідання однієї нозі з наступним підскоком угору. Лежаче згинання ніг у колінах з опором партнера на амортизатора. Удари по футбольному і набивному м'ячу дальністю. Кидки набивного м'яча ногою на дальність енергійного маху ногою вперед. Боротьба за м'яч між двома поштовхів.

Вправи для розвитку *швидкості та швидкості* якостей. Біг з максимальною швидкістю після після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, імітування удару ногою чи головою у стрибку, після перешкод (бар'єр, рів тощо). Човниковий біг 4 x 10 м.

Швидкий перехід від бігу до вихідний та ін. Прискорення та ривки з виконання елементів техніки з наступним рухом у ціль. Естафети з веденням м'яча на великій швидкості. Рухливі ігри з елементами футболу.

*Вправи на розвиток витривалості.* Біг з навантаженням, з використанням гантелі та навпаки. Гонки за лідером. Ті самі вправи. Ігрові вправи (3x3, 3x2 тощо) великої швидкості, чергуючи їх з інтервалами відпочинку. Виконання у зменшених за чисельністю складах та ін.

*Вправи на розвиток швидкості.* Використовуються ті самі вправи, що в інших класах, але з поступовим ускладненням.

### *Комплекси вправ з фізичної підготовки*

*Вправа № 1* 1-3 кг

Вправа — встати правою (лівою) ногою, гантелі в зігнутих колінах. Зробити три присіди у випаді, стрибком піднятися вгору (7—9 разів).

Вправа — встати в широку стійку, гантелі вниз. Підняти гантелі вгору, обвести вперед, вниз; те саме, починаючи рух з другої ноги (6—8 разів).

Вправа — встати на ноги нарізно, гантелі вниз. Нахил праворуч, підняти гантелі до пахви; повернутися у в. п.; нахил ліворуч (по 6—8 разів у кожную сторону).

Вправа — встати сидячи з опорою на передпліччя, гантелі в руках. Підняти праву ногу, повернутися у в. п.; підняти ліву ногою (по 5—7 разів кожною ногою).

5. В. п. — лежачи на спині, гантелі вниз (руки висунуті вперед). Розвести гантелі в сторони; підняти гантелі угору і повернутися підлогу за головою; те саме у зворотному напрямку (6 разів).

6. В. п. — стійка ноги нарізно, гантелі в зігнутих руках біля плечей. Присісти на всій ступні (видих), повернутися в в. п. (вдих) (8 — 10 разів).

7. В. п. — нахил, ноги нарізно, гантелі в опущених руках. Розвести гантелі в сторони, повернутися у в. п. (5 — 7 разів).

8. В. п. — основна стійка, гантелі вниз. Підняти гантелі до плечей, повернутися у в. п. (6—8 разів).

### *Комплекс 2*

Спеціально-підготовчі вправи з футбольними м'ячами

1. Гравці А і Б на відстані 8 — 10 м рухаються навстріч один одному. Гравець А знизу двома руками кидає м'яч гравцеві Б. Гравець Б відбиває м'яч лівією і правою ногами відбиває м'яч гравцю А (2 хв, після 1 хв гравці міняються місцями).

2. Те саме, що у вправі 1, але гравець Б спрямовує м'яч гравцеві А ударом головою (2 хв, після 1 хв гравці міняються місцями).

3. Те саме, що у вправі 1, але гравець Б приймає м'яч гравцем А (стегно) і, не опускаючи його на землю, почергово ударом лівою і правою ногами спрямовує в руки гравцеві А (2 хв, після 1 хв гравці міняються місцями).

4. Боротьба за м'яч у парах (30 с).

5. Гравець А виконує передачу гравцеві Б на відстані 12 м; гравець Б в один дотик почергово лівою і правою ногами дає передачу у відповідь гравцеві А. Обробивши м'яч, гравець А

... і т.д. (4 хв, після 2 хв гравці міняються

... в парах у русі на хід партнерові (2 хв).

### **... ..**

... .. Вдосконалення різних прийомів техніки ... з технікою володіння м'ячем. Див.

... .. Вдосконалення точності ударів (у ціль, ... рухається). Уміти розраховувати силу ... м'ячу різної траєкторії польоту, точно ... Див. мал. 21,4,5,6.

... .. Вдосконалення техніки ударів лобом, ... виконуючи їх з активним опором, ... увагу на високий стрибок, виграш двоною ... польоту м'яча. Див. мал. 22,6.



Мал. 24. Удар по м'ячу головою у падінні

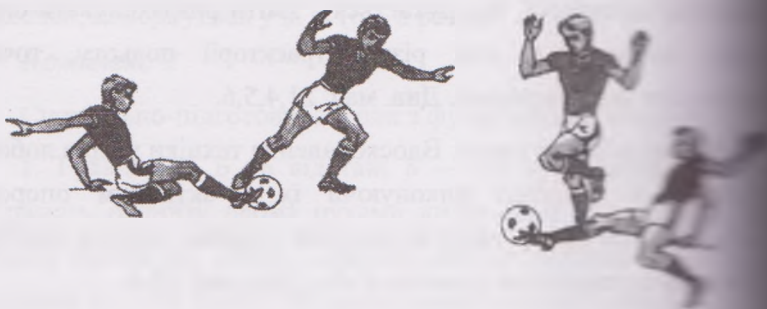
... .. Вдосконалення зупинок м'яча різними ... виконуючи прийоми з найменшою витратою часу, ... руху, приводячи м'яч у зручне положення ... Див. мал. 7,8,9.

... .. Вдосконалення ведення м'яча різними ... на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм ... відволікальні дії (фінти), надійно

контролюючи м'яч і спостерігаючи за ігровим об'єктом.  
Див. мал. 10,11.

*Відволікальні дії (фінти).* Вдосконалення техніки виконання з урахуванням розвитку в учнів рухових якостей та ігрових навичок у складі команди, в умовах ігрових вправ, змагань та двосторонніх ігор. Див. мал. 12,13,28.

*Відбирання м'яча.* Відбирання м'яча у підкаті. Вдосконалення вміння визначати задум суперника, що володіє м'ячем, та момент для відбирання м'яча. Див. мал. 14,24.



Мал. 31. Відбирання м'яча у підкаті

*Укидання м'яча.* Вдосконалення точності і дальності укидання м'яча, змінюючи відстань до цілі, укидання м'яча прийому його ногою й тулубом. Див. мал. 15.

*Техніка гри воротаря.* Вдосконалення техніки відбивання різних м'ячів, перебуваючи у воротах і в поріг воріт, звертаючи увагу на швидкість реакції приземлення під час ловіння м'яча в падінні. Вдосконалення кидків руками та вибивання м'яча ногами на дальність. Див. мал. 27,17,26.





Мал. 32. Ловлення м'яча у падінні з фазою польоту

### **Підготовка підготовки**

#### **Підготовка до гри**

**Цілі діяльності.** Вдосконалення тактичних здатностей та швидкого та своєчасного відкриття, доцільного ведення й розумних, раціональних передач, ефективних ударів. Уміти діяти з м'ячем в атаці на різних ігрових місцях.

**Завдання гри.** Вдосконалення швидкості організації атак, довгочасних та діагональних, середніх та довгих передач. Підсилення чисельної переваги в атаці внаслідок підключення захисників. Вдосконалення гостроти дії в атаці в певній фазі атаки.

**Підготовка до гри.** Організація швидкого та поступового нападу. Взаємодія з партнерами при різній кількості гравців, у лініях та між лініями.

#### **Підготовка захисту**

**Цілі діяльності.** Вдосконалення тактичних здатностей та швидкого та своєчасного закриття, ефективна протидія веденню, розумних, раціональних передач, удару.

**Завдання гри.** Вдосконалення узгодженості дій та взаємодії при чисельній меншості в обороні. Підсилення



захисту внаслідок збільшення кількості гравців, обороняються.

*Командні дії.* Організація оборони проти поступового нападу. Уміти швидко перебудувати оборону до початку і розвитку атаки.

*Тактика воротаря.* Вдосконалення напрямку можливого удару, займаючи найбільш вигідну позицію і застосовуючи найбільш технічні прийоми. Вдосконалення гри на організації атаки, керування грою партнерів по команді.

## ПЛАН-КОНСПЕКТ КОМПЛЕКСНОГО ЗАНЯТТЯ ДЛЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Знакомити з технікою відбирання м'яча в підкаті.

Знакомити з технікою удару по м'ячу з льоту.

Зробити розвитку спритності.









Тривалість уроку — 45 хвилин.

	Зміст	Дошування, хв	Організаційно-методичні вказівки
	<p>1. Підготовка: рапорт, завдання.</p> <p>2. Комплекс 2 (спеціально-спортивні ігри з футбольними м'ячами)</p>	<p>2</p> <p>13</p>	<p>У парах чи групах</p>
	<p>1. Відбирання м'яча у підкаті:                      а) м'яч стоїть;                      б) м'яч веде</p> <p>2. Удар по м'ячу з льоту:                      а) накинути м'яч уперед-угору і виконати удар по м'ячу з льоту;                      б) партнер закидає м'яч руками і виконати удар по м'ячу з льоту;                      в) партнер закидає м'яч назустріч і виконати удар по воротам з льоту з боков'язковим поворотом тулуба</p>	<p>10</p> <p>15</p>	<p>Фронтальний метод                      У парах. Партнер діє пасивно. Звернути увагу на швидке вставання на ноги після виконання підкату. Поточний метод                      Звернути увагу на своєчасний вибір моменту удару. У парах. Звернути увагу на правильну траєкторію польоту м'яча під час накидування та на правильний рух тулуба під час удару</p>
	<p>3. Підготовка в колону по одному;                      4. Підготовка на відновлення; підсумок уроку; домашнє завдання; вихід зі спортзалу</p>	<p>5</p>	<p>Темп повільний, правильне дихання</p>

### 4.3. 10 КЛАС

Умовна сітка розподілу навчальних годин за темами та елементами програмного матеріалу.

#### Інваріантна складова

	Теми та елементи	Кількість годин	І семестр		
			І чв.	ІІ чв.	ІІІ чв.
1	Теоретико-методичні знання		На всіх уроках		
2	Гімнастика 	10		6	4
3	Спортивні ігри	12			
	а) футбол 				
	б) баскетбол 			6	
	в) гандбол 				6
4	Легка атлетика 	16	8		
5	Кросова підготовка 	4	2	1	
6	Атлетизм, ЗФП і СФП	10		5	5
7	Професійно-прикладна фіз. підготовка 	4	1	1	2
8	Вправи комплексного тесту	12	2	2	8
Варіативна складова					
1	Футбол 	34	14		20
Всього годин		102	27	21	54

## 1.1. *Цілі та завдання підготовки:*

1.1.1. *Цілі:* розвиток футболу в Україні та підвищення тактичної підготовки юного футболіста; розвиток підготовки жінок у футболі (для дівчат).

## 1.1.2. *Завдання підготовки юного футболіста.*

1.1.2.1. Підготовка юного футболіста передбачає:

1.1.2.1.1. *Фізичні тренування змагань;*

1.1.2.1.2. *Фізичні тренування загальної тактики;*

1.1.2.1.3. *Фізичні тренування з основними варіантами тактики;*

1.1.2.1.4. *Фізичні тренування основних тактичних варіантів змагальної гри.*

1.1.2.2. *Цілі тактики:* стратегія, тактика, система, стиль.

1.1.2.3. *Опис та аналіз тактичних систем ведення гри.*

1.1.2.4. *Цілі тактики:*

1.1.2.4.1. *Індивідуальна, групова та командна.*

1.1.2.4.2. *Цілі гри ліній їх взаємозв'язок.*

1.1.2.4.3. *Цілі гри у захисті.*

1.1.2.4.4. *Індивідуальна тактика з м'ячем і без м'яча.*

1.1.2.4.5. *Цілі гри – комбінація.*

1.1.2.4.6. *Цілі гри у нападі.*

1.1.2.4.7. *Цілі гри у захисті.*

1.1.2.4.8. *Цілі гри дії проти гравця без м'яча та дії проти гравця з м'ячем.*

1.1.2.4.9. *Цілі гри тактика страхування команди у захисті.*

1.1.2.5. *Цілі гри – розумна, цілеспрямована поведінка кожного гравця і всієї команди на протязі футбольних змагань, мета гри.*

у якої забити як можна більше м'ячів у ворота суперника, а найменше пропустити у свої ворота.

В грі це означає, наприклад, що захисники повинні прикривати суперників за допомогою персональної опіки.

Гравці середини поля – півзахисники повинні підтримувати оборону своїх воріт, та виводити своїх нападаючих на позиції для обстрілу воріт.

Крайні нападаючі – подавати м'ячі до воріт суперника навісом чи прострілом.

Центральні нападаючі – виходити на вільні місця між воротами.

Поняття про стратегії, системи, тактику гри.  
Характеристика і аналіз тактичних варіантів гри з розстановкою гравців 1-4-3-3, 1-4-4-2, 1-4-2-4.

Тактика – по лініям і гравцям команди (воротаря, півзахисників, нападаючих).

Колективна і індивідуальна тактика їх взаємозв'язок.

Перспективи розвитку тактики гри.

Тактика гри в нападі: високий темп атаки, створення кількісної переваги в зоні атаки, атака флангом, швидкісне маневрування, швидкісна атака. Атакуючі комбінації флангом і центром.

Тактика гри в обороні: загальна, персональна оборона.

Закривання гравців атакуючої команди в зоні, взаємострахування. Створення штучного положення.

... (в нападі, а обороні) при виконанні ударів:  
... вільний, штрафний, при викидуванні м'яча із –

... завдання – вміти грати по плану на гру, побудова  
... від тактики суперника, метеорологічних умов

... використовується при установках на ігри та при  
... ігор.

## **2. Особливості підготовки жінок у футболі (для**

... відрізняється від чоловіка як будовою, так і  
... Ці фактори визначають особливості підготовки  
... (для дівчат).

... на уроках футболу в школі вчителю необхідно  
... найважливіші функції жінки – функції  
... Для дівчат на уроках необхідно широко  
... вправи, які розвивають м'язи. Черевної стінки  
... укріплення кісток тазу і т.п. Виключити вправи  
... підвищенням внутрішнього червонного  
... потрясіннями тіла. Бажано грати без  
... футбол як цього вимагають правила гри. На  
... дівчата не повинні піднімати важку вагу,  
... поштовхи та потрясіння, упори, віджимання,  
... і т.д. Все це може змінити нормальне положення  
... негативно впливає на дітородну функцію.

... період не можна допускати різкого  
... купання в холодній воді, душі і т.д.

... порушень менструального циклу  
... перебуватися, а також приймати участь в змаганнях.



Цей період відмічати в щоденнику самоконтролю. Вона підготовка згідно навчальної програми школи.

## **2. Фізична підготовка:**

### *Загальна фізична підготовка:*

повторення вправ, які використовувались у середній школі; рівномірно-перемінний та інтервально-повторний біг на дистанції від 30 до 100 м з максимальною швидкістю; вправи з різних вихідних положень;

рівномірно-перемінний біг на витривалість 400-500 м, до 3000 м; стрибки у висоту, довжину, потрійним з висотою розбігу, стрибки з навантаженнями, стрибки у глибину з вправи зі скакалкою; вправи з гантелями вагою 1-3 кг для груп м'язів, піднімання штанги до рівня грудей, вправи з штанги лежачи на спині (штанга вагою 15-40 кг), вправи з вантажем чи штангою на плечах, піднімання вправи з покладеного на стегно, тощо (вантаж вагою 5-10 кг); акробатичні вправи; рухливі ігри та естафети, подолання перешкод; вправи на гнучкість у парах, вправи з вантажем лежачи, вправи біля гімнастичної драбини, з гімнастичною лавою, вправи біля опори тощо; спортивні ігри за правилами з елементами футболу (гандбол, баскетбол, волейбол).

### *Спеціальна фізична підготовка:*

Вправи для розвитку сили: підскоки угору з вантажем навантаженням; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору;

лежачи на животі — згинання ніг у колінах з опором на руки чи гумового амортизатора; удари по футбольному м'ячу

... і швидкість; кидки набивного м'яча ногою на дальність  
... маху ногою вперед; боротьба за м'яч за  
... виступів.

... для розвитку *швидкості* та *швидкісно-силових*  
... швидкістю після підстрибування,  
... після різкої зміни напрямку бігу, після  
... ногою чи головою у стрибку, після подолання  
... (рів тощо); "човниковий" - біг 4 x 10 м; біг  
... вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу  
... на звичайний та ін.; прискорення та ривки з  
... 30-50 м; виконання елементів техніки з наступним  
... у ціль; естафети з веденням м'яча на  
... швидкості;

... ігра з елементами футболу. Вправи для розвитку  
... біг з навантаженням;

... біг від гору та навпаки; гонки за лідером; ті самі  
... ігрові вправи (3x3 3x2 тощо) великої  
... чергуючи їх з інтервалами відпочинку;  
... ігра у зменшених за чисельністю складах та ін.

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

### **Підготовка підготовки:**

... вдосконалення різних прийомів техніки  
... з поєднанні з технікою володіння м'ячем. Див.

*Удари по м'ячу ногою:* вдосконалення точності удару (у ворота, партнеру, що рухається); уміння розраховувати силу удару. Див. мал. 21,4,5,6.

*Удари по м'ячу головою:* вдосконалення техніки удару особливо у стрибку, виконуючи їх з активними зворотними зворотними при цьому увагу на високий стрибок. Див. мал. 22,6,30.

*Зупинки м'яча:* вдосконалення зупинок м'яча різними способами, виконуючи прийоми з найменшою витратою сил на високій швидкості руху. Див. мал. 7,8,9.

*Ведення м'яча:* вдосконалення ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямки руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти). Див. мал. 10,11,12.

*Відволікальні дії (фінти):* вдосконалення фінти з урахуванням розвитку в учнів рухових якостей, виходу з ігрове місце учня у складі команди. Див. мал. 12,13,29.

*Відбір м'яча:* відбір м'яча у підкаті; вдосконалення уміння визначати задум суперника, що володіє м'ячем. Див. мал. 20.

*Вкидання м'яча:* вдосконалення точності і дальності викидання м'яча, змінюючи відстань до цілі. Див. мал. 15.

*Жонгливання м'ячем:* жонгливання м'ячем ногами, стегном, головою без повторення однією частиною тулуба. Див. мал. 27.

*Техніка гри воротаря:* вдосконалення техніки зупинки м'яча відбивання різних м'ячів, знаходячись у воротах і за воротами; вдосконалення кидків руками та вибивання м'яча ногою на точність і дальність. Див. мал. 25,17,26.

## **1. Тактична підготовка:**

### **1.1. Тактика нападу:**

**Основні дії:** вдосконалення тактичних здатностей та швидкого "відкривання", доцільне обведення, раціональні передачі, ефективні удари.

**Додаткові дії:** вдосконалення швидкості організації атак, довздовжні та діагональні, середні та довгі передачі; чисельної переваги в атаці за рахунок підключення гравців та захисників.

**Цілі дії:** організація швидкого та поступового нападу.

### **1.2. Тактика захисту:**

**Основні дії:** вдосконалення тактичних здатностей та швидкого "закривання", ефективна протидія веденню, передачі, удару.

**Додаткові дії:** підсилення захисту за рахунок збільшення кількості гравців, що обороняються; вдосконалення реактивності дій в обороні.

**Цілі дії:** організація оборони проти швидкого та поступового нападу.

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

## **2. Технічні завдання:**

Виконувати удари середньою частиною ноги після першого відскоку від землі, потім з льоту у стінку м'яча з відстані 10-15 м (25-30 повторень);

2) підкидаючи м'яч, виконувати зупинки з поверненням, що опускається (25-30 повторень);

3) виконувати відбір м'яча вибиванням у випаді у напрямку, що веде м'яч;

4) виконувати удари по м'ячу на дальність;

5) виконувати ведення м'яча 9 м по прямій (не жорстко, не торкання) при швидкому бігу, здійснюючи удар з м'ячем до гол у зоні між 9 та 7 м до гандбольних воріт;

6) виконувати жонгливання м'ячем правою і лівою ногою стегном, головою без повторення однією ногою чи тулуба і досягти результату 18 разів (хлопці) та 20 разів (дівчата);

7) взяти участь у двосторонній грі в футбол;

8) вивчити правила та взяти участь у грі в міні-футбол.

*Для воротарів:*

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

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

11) виконувати діставання підвішеного м'яча стрибком з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

### Контрольні навчальні нормативи і вимоги:

Здійняти м'ячу на точність з місця одним з вивчених способів у визначану третину футбольних воріт з відстані 16,5 м:

Час	Дівчата	Рівень компетентності
одного влучного удару	жодного влучного удару	1
2	1	2
3	2	3
4	3	4

Здійняти м'яча 9 м по прямій (не менше, ніж 2 торкання) при прямому бігу, здійснюючи удар з метою забити гол у зоні між стовпами до гандбольних воріт, на результат (спроба здійснюється, якщо м'яч потрапляє у ворота; при необхідності робиться друга спроба):

Час	Дівчата	Рівень компетентності
гірше 4,5 с	гірше 5,0 с	1
4,5 с	5,0 с	2
4,2 с	4,5 с	3
3,9 с	4,2 с	4

Здійняти м'ячем правою і лівою ногами, стегном, без повторення однією ногою чи частиною тулуба на результат:

Час	Дівчата	Рівень компетентності
гірше 10 разів	гірше 9 разів	1
10 разів	9 разів	2
11 разів	11 разів	3
12 разів	12 разів	4



Для воротарів:

4) удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність не більше 4 кроків, не виходячи з-за меж майданчика, в умовному коридорі шириною 10 м (кращий результат двох спроб):

Хлопці	Дівчата	Рівень
гірше 20 м	гірше 16 м	1
20 м	16 м	2
24 м	20 м	3
30 м	24 м	4

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

Хлопці	Дівчата	Рівень
гірше 14 м	гірше 12 м	1
14 м	12 м	2
16 м	14 м	3
20 м	16 м	4

б) діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку відштовхуючись однією ногою (висота стрибка різницею між висотою підвішеного м'яча і висотою руки (кисть стиснута в кулак); ураховується кращий результат трьох спроб):

Хлопці	Дівчата	Рівень
гірше 40 см	гірше 35 см	1
40 см	35 см	2
45 см	40 см	3
50 см	45 см	4

#### 4.4. 11 КЛАС

розподілу навчальних годин за темами та елементами програмного матеріалу.

##### Інваріантна складова

	Кількість годин	I семестр		II семестр	
		I чв.	II чв.	III чв.	IV чв.
		На всіх уроках			
	10		6	4	
	12				
					
			6		
				6	
	12	8			4
	4	2	1		1
	12	0	5	7	0
	6	1	1	1	1
	12	2	2	2	6
	34	14		10	10
	102	27	21	30	24

## **1. Теоретична підготовка:**

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

### **Тема 1. Вплив занять футболом на організм людини**

У людини яка регулярно займається футболом відбуваються зміни функції м'язової системи, органів дихання та кровообігу, центральної нервової системи.

Велике значення має систематичність занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей та досягнення високих спортивних результатів.

Заняття футболом це процес формування функціонального розширення функціональних можливостей організму людини це ще переключення з розумової діяльності і має психічний ефект.

### **Тема 2. Особливості підготовки жінок у футболі (для дівчат).**

Особливу увагу лікарі, тренери, педагоги повинні приділяти підопічних в період менструації. На теперішній час початок менструація з'являється приблизно в 11-13 років.

Як в передменструальний так і в менструальний період можуть бути різні скарги – на загальну втому, зниження уваги, головні болі, плаксивість, зниження працездатності. Відомо, що більше травм жінки одержують при спортивних тренуваннях, особливо в цей період. Всього є три основні прийоми.

І. Гіпертонічний синдром проявляється головними болями типу мігрені.

Синдром характеризується в'ялістю, апатією, різким падінням як загальної так і спортивної активності.

Синдром викликає крім загальної втоми і симптоми, такі як тошнота, рвота, іноді підвищення температури тіла та головні болі.

Цикли можуть бути регулярно через 21 до 31 днів, але не більше 3-4 днів.

Жінки повинні цікавитися періодом менструації своїх партнерів, знати термін початку, регулярність появи, а також особливості протікання. У випадку якихось порушень (наприклад, больові відчуття і т.д.) негайно спортсменку повинні направити до лікаря – гінеколога.

Важкого цього питання приводить до гормональних порушень.

Важко взяти в період менструацій?

Важко, уроки футболу, участь у змаганнях в період менструації заборонено.

Важко тренуваним дівчатам без порушень менструального циклу доводиться зі значними зниженнями навантаження і зміни його характеру. Без вправ з великими зусиллями і високим стресом тіла. Участь в змаганнях у виключних випадках. Не можна допускати різкого охолодження, купання в холодній воді, їсти лід та т.д.

**Важко підготовка:**

**Важко фізична підготовка:**

Важко вправ, які використовувались у середніх класах; важко-перемінний та інтервально-повторний біг на

дистанції від 30 до 200 м з максимальною швидкістю, біг з різних вихідних положень;

рівномірно-перемінний біг на витривалість 400-800 м, біг до 3000 м; стрибки у висоту, довжину, потрійнені з висотою розбігу, стрибки з навантаженнями, стрибки у глибину з висотою вправи зі скакалкою; вправи з гантелями вагою 1-3 кг для окремих груп м'язів, піднімання штанги до рівня грудей, висхідні штанги лежачи на спині (штанга вагою 15-40 кг), прискорені вантажем чи штангою на плечах, піднімання вантажу покладеного на стегно, тощо (вантаж вагою 5-10 кг); акробатичні вправи; рухливі ігри та естафети, поєдинок з перешкод; вправи на гнучкість у парах, вправи з висотою лежачи, вправи біля гімнастичної драбини, з гімнастичною лавою, вправи біля опори тощо; спортивні ігри за спортивними правилами з елементами футболу (гандбол, баскетбол, волейбол).

### *Спеціальна фізична підготовка:*

Вправи для розвитку *сили*: підскоки угору з висотою навантаженням; присідання на одній нозі з наступним підняттям угору; лежачи на животі — згинання ніг у колінах з висотою партнера чи гумового амортизатора; удари по футбольному набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед, вперед за м'яч за допомогою поштовхів.

Вправи для розвитку *швидкості* та *швидкості-силових якостей*: біг з максимальною швидкістю після підстрибування після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після бігу з висотою перешкод (бар'єр, рів тощо); "човниковий" біг 4 x 10 м.

наввипередки; швидкий перехід від бігу звичайний та ін.; прискорення та ривки з виконання елементів техніки з наступним ударом у ціль; естафети з веденням м'яча на швидкості;

елементами футболу.

**Тренувальні елементи для розвитку витривалості:** біг з навантаженням, з використанням ваги та навпаки; гонки за лідером; ті самі вправи з використанням ваги (3 x 3, 3 x 2 тощо) великої інтенсивності, з інтервалами відпочинку; двосторонні ігри у складі з висхідною складом та ін.

**Тренувальні елементи для розвитку швидкості:** повторення вправ, які виконуються у середніх класах, але з поступовим збільшенням швидкості виконання.

#### **Тренувальні елементи підготовки:**

**Тренувальні елементи для розвитку точності:** вдосконалення різних прийомів техніки виконання у поєднанні з технікою володіння м'ячем. Див. мал. 19,20,21.

**Тренувальні елементи для розвитку сили удару ногою:** вдосконалення точності ударів (у ціль, що рухається); уміння розраховувати силу удару м'ячу різної траєкторії польоту, точно передачі. Див. мал. 21,4,5,6.

**Тренувальні елементи для розвитку сили удару головою:** вдосконалення техніки ударів лобом, виконуючи їх з активним опором, звертаючи при цьому увагу на високий стрибок, виграш двоюбою стрибком польоту м'яча. Див. мал. 22,6,30.

**Тренувальні елементи для розвитку швидкості виконання:** вдосконалення зупинок м'яча різними способами виконуючи прийоми з найменшою витратою часу,



на високій швидкості руху, приводячи м'яч у зручне положення для подальших дій. Див. мал. 7,8,9.

*Ведення м'яча:* вдосконалення ведення м'яча способами на високій швидкості, змінюючи напрямки руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти), контролюючи м'яч і спостерігаючи за ігровою обстановкою. Див. мал. 10,11.

*Відволікальні дії (фінти):* вдосконалення фінтових урахуванням розвитку в учнів рухових якостей, визначення ігрове місце учня у складі команди, в умовах ігрової ситуації навчальних і двосторонніх ігор. Див. мал. 12,13,28.

*Відбір м'яча:* відбір м'яча у підкаті; вдосконалення визначати задум суперника, що володіє м'ячем, та моменту відбору м'яча. Див. мал. 31,14,24.

*Вкидання м'яча:* вдосконалення точності і дальності вкидання м'яча, змінюючи відстань до цілі; вкидання м'яча партнеру прийому його ногою й тулубом. Див. мал. 15.

*Жонглювання м'ячем:* жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією частиною тулуба. Див. мал. 27.

*Техніка гри воротаря:* вдосконалення техніки ловіння, відбивання різних м'ячів, знаходячись у воротах і на межі воріт, звертаючи увагу на швидкість реакції, приземлення під час ловіння м'яча в падінні; вдосконалення кидків руками та вибивання м'яча ногами на велику дальність. Див. мал. 25,17,26,32.

## **Тактична підготовка:**

### **Індивідуальна підготовка:**

**Індивідуальні дії:** вдосконалення тактичних здатностей та несподіване та своєчасне "відкривання", доцільне й обведення, раціональні передачі, ефективні удари; дії без м'яча та з м'ячем в атаці на різних ігрових

**Індивідуальні дії:** вдосконалення швидкості організації атак, виконання поперечних та діагональних, середніх та довгих передач; використання чисельної переваги в атаці за рахунок підключення захисників та захисників; удосконалення гостроти дії в заключній фазі атаки.

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

### **Тактика захисту:**

**Індивідуальні дії:** вдосконалення тактичних здатностей та 1 своєчасне "закривання", ефективна протидія веденню, веденню, передачі, удару.

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

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

**Тактика воротаря:** вдосконалення уміння визначати напрямки можливого удару, займаючи відповідно до цього

найвигіднішу позицію і застосовуючи найкращі технічні прийоми; вдосконалення гри на виході, організації атаки, керування грою партнерів по обороні.

### **5. Домашні завдання:**

1) підкидаючи м'яч, виконувати удари середньою частиною лоба на точність у вибрану половину гандбольних воріт і іншу ціль, змінюючи способи виконання ударів (наприклад, повторень);

2) виконувати удари по м'ячу внутрішньою стороною ноги на точність з місця у вибрану третину футбольних воріт відстані 16,5 м;

3) виконувати вивчені відволікальні дії (наприклад, удар суперника, що рухається назустріч);

4) виконувати удари по м'ячу на дальність;

5) виконувати ведення м'яча 9 м по прямій (не торкання) при швидкому бігу, здійснюючи удар з м'ячем у зоні між 9 та 7 м до гандбольних воріт;

6) виконувати жонгливання м'ячем правою і лівою ногою, стегном, головою без повторення однією частиною тулуба і досягти результату 22 рази (хлопці) та 20 разів (дівчата);

7) взяти участь у двосторонній грі в футбол;

8) взяти участь у грі в міні-футбол. Для воротарів;

9) в умовному коридорі шириною 10 м виконувати удари м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу на 3 кроків, не виходячи з-за меж штрафного майданчика.

виконання удару м'яча вивченими способами на відстань не більше 4 кроків;

виконання підвішеного м'яча кулаком у повітря, використовуючись однією ногою.

### Вивчені початкові нормативи і вимоги:

виконання удару на точність з місця одним з вивчених способів у ціль (претину футбольних воріт з відстані 16,5 м (ширина воріт у повітрі):

Дівчата	Рівень компетентності
жодного влучного удару	1
1	2
2	3
3	4

виконання удару по прямій (не менше, ніж 2 торкання) при виконанні удару з метою забити гол у зоні між лінією штрафних воріт, на результат (спроба забити гол м'яч потрапляє у ворота; при необхідності повторюється спроба):

Дівчата	Рівень компетентності
гірше 4,5 с	1
4,5 с	2
4,2 с	3
4,0 с	4

виконання удару правою і лівою ногами, стегном, голем, використовуючись однією ногою чи частиною тулуба на відстань не більше 4 кроків;

Дівчата	Рівень компетентності
гірше 10 разів	1
10 разів	2
12 разів	3
13 разів	4

Для воротарів:

4) удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність не більше 4 кроків, не виходячи з-за меж штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10 м (кращий результат двох спроб):

Хлопці	Дівчата	Ранок
гірше 24 м	гірше 20 м	
24 м	20 м	
30 м	24 м	
34 м	30 м	

5) кидок м'яча на дальність і точність одним з способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за меж штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10 м (кращий результат двох спроб):

Хлопці	Дівчата	Ранок
гірше 16 м	гірше 14 м	
16 м	14 м	
20 м	16 м	
24 м	20 м	

б) діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку відштовхуючись однією ногою (висота стрибка різницею між висотою підвішеного м'яча і висотою руки (кисть стиснута в кулак)); урахується кращий результат трьох спроб):

Хлопці	Дівчата	Ранок
гірше 45 см	гірше 40 см	
45 см	40 см	
50 см	45 см	
52 см	50 см	

## РОЗДІЛ 5

### ІСТОРІЯ ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ ТА ЗА КОРДОНОМ

#### ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ФУТБОЛУ

Футбол — одна з найдавніших ігор людства. Невідомо, де і коли виникла. Археологічні джерела, знайдені в Китаї та Єгипті, свідчать про існування гравців з м'ячем, окремо м'ячі, дають підстави стверджувати, що футбол був відомий людству ще в давні ери. Так, англійський професор Барканс стверджує, що навіть первісні люди грали в футбол. У Китаї гра з м'ячем була відома ще понад тисячу років до н. е. Імператори вважали, що така гра є важливим елементом підготовки. На футбольних майданчиках почали застосовувати тактику, якої вони вживали на полі битви, тож і вдосконалювали основні елементи гри та м'ячу. М'яч тоді був набитим кінським волоссям або шкірою. А надувними м'ячами почали грати в VII столітті. В правилах навчання воїнів, виданих в 1000 році до н. е., досить докладно описано гру в яку гравці мали спробувати потрапити м'ячем у отвір в сітці, яка була зроблена з бамбуковими жердинами. Переможців нагороджували подарунками. Деякі популярні гравці отримували високі державні або військові посади. У VII столітті футбол із Китаю перекочував до Єгипту, де він став частиною чисельних релігійних обрядів, які проводилися серед населення не здохула. Деякі з них, проведені в Єгипті та стародавній Греції, свідчать, що там футбол був



досить поширений. Так, він згадується у всесвітній "Одіссей" Гомера. Ця гра була складовою спартанського виховання юнаків, оскільки вимагала учасників прояву сили та елементів боротьби. У стародавній Греції гра з м'ячем мала три назви: "Файнінда", "Тарпастум" і "Епіскурос". Однак тільки у перших двох видах гравців (що склали дві команди по 15 чоловік) потрібно було оволодіти м'ячем, зберегти його під контролем своєї команди та провести у визначене місце або ворота ногами. Із стародавніх джерел відомо, що Софокл, Александр Македонський, Демокрит та інші також були знайомі з грою у футбол. Існує чимало стародавніх майданчиків для гри, яку організовував і проводив вчитель. Це був дійовий засіб фізичного загартовування воїнів, але й оздоровлення усієї нації. К.Гален — римський лікар і природодослідник, писав, що гра з м'ячем дає фізичну, психічну підготовку найширших мас. Вона, за його думку, є могутнім засобом лікування хворих. Хоч сам Гален не мав міцне здоров'я, багато часу віддавав цій грі, оскільки вважав таким способом вів боротьбу зі старінням.

Після занепаду стародавньої Греції, футбол під назвою "Гарпастум", стрімко завойовує римлян і особливо імперії. Зміст гри полягав у перекиданні м'яча один на одного, щоб занести його за основні лінії половини суперників. Ті лінії вважалися голевими. Існувала і центральна лінія. Правила гри забороняли одному і тому ж гравцеві володіти м'ячем двічі до взяття воріт. За їх порушення м'яч передавався суперникам.

...зуття, яке римляни називали "кальцеус".  
...берігся в Італії до наших днів, де "кальціо"

...нові території, римські воїни  
...Європи — до Франції, Німеччини, Англії і  
...звичаї та ігри. Легіонери весь вільний час

...звувалася "Soule" або "Choule". Завдання  
...до того, щоб переміщувати м'яч від однієї  
...Боротьба за м'яч була безкомпромісною і навіть  
...Також і з'явилися королівські та парламентські  
...гри, що призвело до тимчасового занепаду

...найпопулярнішим видом розваги був "футбол"  
...гуртів проводилися на майданах  
...паралізувало життя населення, завдавало  
...робітникам, торговцям. Усе це викликало  
...і в 1314 р. Едуард II видав указ, де  
...з тим, що гра у м'яч призводить до  
...є велике зло, ми іменем  
...у'язнення забороняємо грати в футбол у  
...Едуард III, Річард II та  
...повторюватимуть цей указ. Замість  
...міст пропонувалося зайнятися  
...стрільбою з лука. Не зважаючи на суворі  
...футболу серед населення зростала. На  
...м'ячем (різьба по дереву) натрапляємо в  
...м. Ланкастер, який побудовано в XIV ст. і  
...у світі. Про нехтування заборною

королівськими указами цієї гри згадує В.Шекспір у "Гамлеті" та "Королі Лірі".

В Італії в часи Середньовіччя у "calcio" грали в містах Флоренції та Падуї, але там уже існували ворота, ставилися певні вимоги до розташування гравців, вважається витокami тактичних систем гри. Існує ігра з м'ячем в середні віки були відомі також в Африки та Південної Америки, але там вони мали культовий характер. Отож фахівці та більшість вважають, що футбол постав на традиціях ігор з м'ячем користувалися за давніх часів та в Середньовіччя батьківщиною його є, безперечно, Англія.

У першій половині XIX ст. "футбол натовпу" мав різновиди:

- гра з м'ячем тільки ногами (футбол);
- гра з м'ячем руками та ногами (регбі).

Останній вид спорту здобув назву від міста Регбі, в якого ця гра культивувалася. Якщо в цьому місті грали руками та ногами, то в містечку Херроу — тільки ногами. Шагували одного способу гри домоглися, щоб м'яч був овальною форми іншого — щоб м'яч був лише круглий.

Велику популярність футбол мав серед учнівської молоді. Досить сказати, що вже на початку XIX ст. він був включений до навчальних програм шкіл і проводились змагання. Пізніше почали створюватися футбольні клуби. Першим "Форест клуб" — з'явився у 1859 р. у містечку Спінгемі Лондона. Найстарішими вважаються також клуби "Блек-хед", "Кристал Палас", "Кільбурн", "Крузейдер"

... дозволено гравцям бігти з м'ячем. Саме тоді  
... початок розвитку сучасних правил футболу та  
... в ті далекі часи тісно перепліталась.  
... місцевості існували свої правила, то, певна  
... постійно виникали непорозуміння. Це  
... усіх створених до того часу клубів  
... у Лондоні, щоб розробити єдині правила гри,  
... не вдалося, зате було створено Англійську  
... А перші єдині правила гри були ухвалені  
... встановлено чисельний склад команд, розміри  
... воріт, гравцям заборонялося грати руками  
... майданчика (за винятком воротаря). Вони  
... кубків. У перші правила постійно вносилися  
... нові параграфи. Однак в основному вони  
... днів. Створення Футбольної асоціації  
... від стихійного до організованого футболу.

... Футбольної асоціації, 6 грудня 1863 р.,  
... футбол і регбі різними видами спорту.  
... сучасного футболу.

... футболу внесли дві команди міста  
... у 1870 р. під час гри вперше в історії було  
... м'яча. З тих пір футбол став командною  
... прізвище футболіста, який вперше здійснив  
... історії не відоме. Цей гравець, власне, і дав  
... і подальшого вдосконалення сучасної

... Англії проводяться з 1871 р. Вони надзвичайно  
... і сьогодні. У 1873 р. було проведено  
... матч між командами Англії і Шотландії.

У 1888 р. було створено Англійську, а у 1890 р. Швейцарську футбольні ліги.

Завдяки англійцям футбол став улюбленою грою в багатьох країнах Європи. Під час стоянок кораблів у портах організовували матчі між членами команд, до складу яких залучалась місцева молодь. Французькі студенти, що навчалися в Англії в 1872 р. у портовому місті Гавр створили першу футбольну команду, а "Перший футбольний клуб" у Парижі з'явився в 1879 р. Англійці, що навчалися в Швейцарії, організовували там футбольні команди. Так, у 1879 р. у Женеві заявив про себе футбольний клуб "Сент Гал", а в 1880 р. в Цюріху — "Грассхоперс". У 1875 р. виник "Швейцарський футбольний союз". Згодом футбольні клуби було утворено також і в інших країнах Європи, зокрема в Данії, Німеччині, Бельгії, Австрії та Угорщині.

Швидкий і динамічний розвиток футболу, що спостерігався в Європі на початку ХХ ст. спонукав до створення міжнародної організації. І вже у 1904 р. у Парижі відбулася конференція з участю Бельгії, Данії, Франції, Голландії, Іспанії, Швеції та Швейцарії, де і було засновано Міжнародну федерацію асоціацій (ФІФА). Першим головою ФІФА було обрано француза Р.Гірена. До речі, англійці спочатку ігнорували ФІФА, а через рік, переконавшись у її швидкому організаторському зростанні, стали її членами.

## 5.2. ЧЕМПІОНАТИ СВІТУ З ФУТБОЛУ

Створення Міжнародної федерації сприяло поглибленню та зміцненню контактів як між футбольними клубами різних країн, так і між національними збірними командами, що породило питання про організацію і проведення чемпіонатів світу.



Перший турнір до програми Олімпійських ігор. Перший турнір ("Кубок світу") відбувся в Уругваї у 1930 р., в ньому брала участь 13 національних збірних команд. У фіналі збірна Уругваю перемогла збірну Аргентини з рахунком 2:1 і стала першим чемпіоном світу. Другий чемпіонат світу відбувся в Італії у 1934 р. до нього залучено було вже 32 національні збірні команди. У фіналі господарі поля виграли збірну Чехословаччини (2:1). У півфіналі німецькі футболісти здобули перемогу над збірною Чехословаччини (3:2) і стали бронзовими призерами. У чемпіонаті світу відбувся у 1938 р., у фіналі італійська збірна з рахунком 4:2 перемогла збірну Швеції. А в матчі за третє місце з таким рахунком бразильці перемогли шведів.

Через початок Другої світової війни в розіграшах чемпіонату світу вступила вимушена перерва.

Після закінчення Другої світової війни черговий чемпіонат світу відбувся в Уругваї у 1950 р. У фіналі на стадіоні "Маракана" в присутності 170 тисяч глядачів господарі поля зазнали поразки з рахунком 2:1 збірною Бразилії. А в матчі за бронзові медалі перемогли італійці (3:1).

Чемпіонат світу проводився в Швейцарії у 1954 р. У фіналі господарі поля зазнали поразки з рахунком 2:1 збірною ФРН. Бронзові медалі завоювали австрійці, які з рахунком 3:1 перемогли збірну Швеції.

У 1958 році чемпіонат світу було розіграно в Швеції в фіналі господарі поля перемогли збірну Бразилії з рахунком 5:2. У матчі за бронзові медалі збірна Франції перемогла німців з рахунком 4:2. Сьомий чемпіонат світу було проведено в Чилі у



1962 р. Тут у фінальному матчі збірна команда Бразилії перемогла чехословацьких гравців (3:1), а в зустрічі за бронзові медалі чилійські футболісти взяли гору над югославцями (2:1). У фіналі 1966 р. восьмий чемпіонат світу розігрувався в Англії. У фіналі господарі поля здобули перемогу над збірною командою Федеративної Республіки Німеччини (4:2). Бронзовими призерами тоді стали португальці, які випередили збірну Радянського Союзу (2:1).

В Мексиці у 1970 р. переможцями дев'ятого чемпіонату світу виявилися бразильці, перемогли у фіналі збірну Італії (4:1). У матчі з уругвайцями за третє місце збірна команда Федеративної Республіки Німеччини обійшла суперників з рахунком 1:0. Важливо підкреслити, що до 1970 р. в фіналі чемпіонату світу брало участь 16 команд, але, враховуючи велику популярність футболу та в зв'язку з підвищенням рівня якості гри в усіх країнах світу, ФІФА ухвалила довести кількість фіналістів до 16 команд.

У черговому, десятому, чемпіонаті світу, який проводився у 1974 р. у Федеративній Республіці Німеччині, у фіналі господарі поля перемогли голландців (2:1), а бронзовим призером стала збірна команда Польщі.

Одинадцятий чемпіонат розігрувався в Аргентині в 1978 р. Тут у фіналі господарі поля перемогли збірну команду Голландії (3:1), а бронзові медалі здобули бразильці, які виграли у збірній Італії (2:1).

У дванадцятому чемпіонаті в Іспанії (1982), у фіналі збірна Італії виборола перемогу в команди Федеративної Республіки Німеччини (3:1). Тоді бронзовими призерами стали поляки, які обіграли французів з рахунком 3:1.

1930 р. в Мексиці збірна команда Аргентини у фіналі першого Кубка Федеративної Республіки Німеччини (3:2) і перемогла в тринадцятому чемпіонаті світу.

1934 р. в Італії на чотирнадцятому чемпіонаті світу у фіналі збірні Італії та Аргентини зазнали поразки (2:0).

1938 р. в Франції чемпіонат світу відбувся у США в 1994 р. У фіналі команди Бразилії та Італії. Гра з додатковим часом завершилась з рахунком 0:0. В одинадцятиметрових пенальті бразильці (3:1). В матчі за третє місце шведи перемогли з рахунком 4:0.

1950 р. в Бразилії чемпіонат світу відбувся у Франції в 1998 р. У фіналі команди Франції та Бразилії. Гра закінчилась з рахунком 1:0 на користь французів. В матчі за третє місце збірна Бразилії з рахунком 2:1 перемогла команду Голландії. Так збірні Бразилії зайняли третє місце.

### 3.3 ІСТОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО ФУТБОЛУ

Олімпійський вид спорту футбол заявив про себе в 1900 році в рамках програми Олімпійських ігор. Тоді в Парижі на полі господарів поля, стали першими в історії олімпійських ігор.

На Олімпійських іграх в Сент-Луїсі (1904 р.) футболісти збірної команди США й здобули золоті медалі. В Лондоні у 1908 р. англійці у фіналі обійшли збірні команди Данії та Голландії і теж одержали золоті медалі. Свій перший успіх вони повторили і на наступних V Олімпійських іграх в Стокгольмі (1912 р.), де поборолі датчан з рахунком 4:2, а переможцями стала команда Голландії, яка взяла гору над командою Фінляндії.

Чергові Олімпійські ігри відбулися тільки у 1920 р. Тривала перерва спричинила Перша світова війна. В Антверпені у великому господарі поля зустрілися з футболістами Чехословаччини. Матч не закінчився, оскільки гості, не погодившись з рішенням судді, покинули поле і, певна річ, втратили олімпійські нагороди. Тоді срібні медалі повезли додому футболісти Італії, а бронзові — Голландії. У 1924 р. олімпійським чемпіоном стала команда Уругваю, яка у фіналі перемогла команду Швейцарії з рахунком 3:0, а третє місце посіли футболісти Швеції.

В Амстердамі у 1928 р. уругвайці, які перемогли команду Аргентини (2:1), захистили титул чемпіонів, здобутий на попередній Олімпіаді. Бронзові нагороди одержали футболісти Італії, які виграли у команди Єгипту з рахунком 11:3.

У 1932 р. з програми Олімпійських ігор футбол був виключений, тому переможець не визначався.

У 1936 р. Олімпійські ігри проводились у Берліні. У фінальній грі італійців та австралійців перші здобули перемогу (2:1), а бронзові медалі виборола команда Норвегії, яка обіграла збірну Польщі (3:2).

Чергова довготривала перерва в проведенні Олімпійських ігор була через участь багатьох країн світу у Другій світовій війні.

Наступна, XIV Олімпіада проходила у Лондоні (через війну перенесена на роки 1948 р.). У фіналі команда Швеції перемогла команду Італії (3:1), а бронзовими медалями була нагороджена команда Данії, яка виграла у господарів Олімпійського турніру з рахунком 2:0.

В Хельсінкі (1952 р.) переможцями XV Олімпіади стали футболісти Угорщини, які виграли у фіналі в команди Югославії (2:0). Бронзові медалі одержали футболісти Італії, які обіграли команду Швеції (2:1).

... команда Швеції, випередивши збірну  
... Республіки Німеччини (2:0).

... у 1956 р. переможцем турніру була збірна  
... Союзу, яка у фіналі поборолла югославів, а  
... — футболісти Болгарії.

... золоті олімпійські медалі завоювала команда  
... у фінальній грі перемогла датчан (3:1).  
... стала збірна Угорщини, яка перемогла  
... (2:1).

... у 1964 р. золоті медалі дістались збірній команді  
... з Чехословаччиною (2:1), а бронзові —  
... Демократичної Республіки.

... Олімпіади в Мексиці (1968 р.) угорці повторили  
... успіх і здобули золоті медалі. Вони в  
... грали у збірної Болгарії з рахунком 4:1.

... у 1972 р. перемогу на Олімпійських іграх  
... Польщі. У фінальному матчі вона поборолла  
... (2:1). Бронзовими медалями тоді було  
... команди Радянського Союзу та Німецької  
... Республіки, оскільки матч між ними за третє  
... часу закінчився з рахунком 2:2.

... на XXI Олімпійських іграх володарями  
... стали футболісти Німецької Демократичної  
... у фінальній грі випередили збірну Польщі  
... за бронзові медалі команда Радянського Союзу  
... Бразилії (2:0).

... Олімпіади у Москві (1980 р.) лідером  
... турніру виявилась збірна команда  
... у завершальному матчі здобула перемогу,

вигравши у збірної команди Німецької Республіки (1:0). Бронзові медалі завоювали Вони перемогли збірну Югославії (2:0).

У 1984 р. у Лос-Анджелесі золоті медалі Франції, яка в останньому поєдинку виборола командою Бразилії (2:0), а в грі за бронзові взяли гору над італійцями (2:1).

На XXIV Олімпіаді в Сеулі (1988 р.) команда Радянського Союзу, яка в останньому збірної Бразилії (2:1).

В Барселоні (1992 р.) золоті медалі Олімпійських ігор, які у фіналі випередили рахунком 3:2.

У 1996 р. в Атланті на XXVI Олімпійському фінальному матчі нігерійці перемогли Аргентину з 3:2. Бронзовими медалями нагороджено команду перемогла португальців з рахунком 5:0.

Вперше в історії Олімпійських ігор було серед жіночих команд. Олімпійським чемпіоном США, яка перемогла китаянок з рахунком 2:1. медалями нагороджено команду Норвегії, яка перемогла команду Бразилії.

В 2000 р. олімпійські ігри проходили у Сіднеї. у фіналі грали команди Іспанія – Камерун закінчився з рахунком 2:2. По одинадцяти метрах перемогли камерунці з рахунком 5:3. Третє футболісти Чілі, які перемогли збірну США



## 5.1 Чемпіонати Європи з футболу

Ініціатором, що Європейський союз футбольних асоціацій (ЄУФА) почав проводити чемпіонати континенту серед національних збірних команд тільки з 1960 р.

Перший чемпіонат Європи було розіграно у Франції. В фінальному матчі зустрілись збірні команди Італії та Югославії. Перемогу, а отже і звання чемпіона Європи, здобули футболісти Радянського Союзу.

Другий чемпіонат континенту відбувся у 1964 р. в Іспанії. В фінальному матчі господарі поля перемогли збірну Радянського Союзу з рахунком 2:1.

Третій чемпіонат (третього) спортивного поєдинку в Римі відбувся між командами Італії та Югославії, перемогли італійці з рахунком 2:0.

Четвертий чемпіонат відбувся в Бельгії (1972). В фінальному матчі між збірними командами ФРН та СРСР відбувся рахунком 3:0 на користь першої команди.

П'ятий чемпіонат континенту у 1976 р. в Югославії завоювала збірна Нідерландів, яка перемогла в заключному матчі збірна Федеративної Республіки Німеччини з рахунком 5:3 по кількості забитих ударів.

Шостий чемпіонат континенту відбувся у 1980 р. в Італії у турнірі країн Європи лідирували збірна Федеративної Республіки Німеччини. Вони в фінальному матчі здобули перемогу над збірною Данії (2:1).

Сьомий чемпіонат континенту відбувся у Франції в фіналі зустрілися збірні команди Італії та Франції. З рахунком 2:0 перемогли французи.



Переможцями змагань 1988 р. у Німеччині стали футболісти Голландії. У завершальній грі вони поборолі команду Чехії (2:0).

У фінальній зустрічі чемпіонату Європи 1992 р. у Швеції зустрілися національні збірні команди Данії та Німеччини. Перемогли з рахунком 2:0 датські футболісти.

У 1996 р. в Англії в фіналі чемпіонату зустрілися команди Німеччини та Чехії. Перемогу з рахунком 2:1 здобули чеські футболісти. Бронзовими медалями нагороджено футболісти Франції та Англії.

У 2000 р. змагання проводились у Голландії та Франції. У фіналі чемпіонату зустрілися команди Франції та Італії. Перемогу святкували французи з рахунком 2:1. Матч за третє місце не проводився. Результати ½ фіналу Франція Португалія 2:1, Італія Голландія 0:0 (3:1)

ФІФА та УЄФА проводять чемпіонати світу та Європи серед молодіжних та юнацьких національних збірних команд за останні роки — і чемпіонати Європи серед жіночих команд континенту з міні-футболу та багато інших цікавих турнірів. Отже організованим проведенням змагань на світовому та європейському рівнях охоплені практично всі вікові категорії гравців, що свідчить про масовий розвиток футболу на всіх континентах, адже сьогодні членами ФІФА є 192 країни та асоційованих членів.

## 5.5. ІСТОРІЯ УКРАЇНСЬКОГО ФУТБОЛУ

Спорт, і зокрема футбол, в Україні почав розвиватися значно пізніше, ніж в країнах Західної Європи. Причиною відставання України є те, що територія України розподілялася між двома імперіями. Більша частина до 1917 р. входила до складу Російської імперії.

Буковина та Закарпаття — до Австро-Угорської. Буковина відійшла до Польщі, а Закарпаття — до Чехословаччини після Першої світової війни. Чехословацької Буковина до королівської Румунії.

Буковинські землі були об'єднані в єдину державу в складі Радянського Союзу тільки у 1946 р., а незалежною Румунією в 1991 р.

М.Балакіна та М.Михайлова "Футбол України" пропонують прочитати: "Щодо часу і місця зародження футболу в Україні досі немає одностайної думки. Але впевнено можна сказати, що ця спортивна гра розвивалась одночасно у Львові, Києві, Одесі, Миколаєві, Катеринославі, Юзівці". Авторі вважають, що основоположниками одеського футболу були іноземні службовці іноземних підприємств, які у 1878 р. створили "Одеський британський атлетичний клуб", який є найстарішим гуртком в Україні, створеним іноземцями. Перше офіційне визнання ця гра здобула в Одесі, починаючи з 1890-х років.

Вважають М.Балакін та М.Михайлов, прийшов у Київ одночасно, у 1901 р. Трохи пізніше в Харків, а в 1903 р. і в Донбас. Доречно відзначити, що в футбол в Україні грали іноземні службовці (у Києві — чехи, в Одесі, Львові — єгиптяни) та іноземні моряки з кораблів, які заходили у порти України. Вони, маючи вільний час, проводили між собою футбольні матчі. Серед українців інтересу зацікавленості у грі в той час не було. Авторі, з відомих причин, не відносять до складу України Закарпаття та Закарпаття, оскільки вважають ці території до приєднання до України у 1939 та 1946 роках, хоча вважають, що вона є споконвічним українським краєм. А

якщо це так, то слід відзначити, що тут футбол розвивався трохи раніше, ніж на східній частині України.

Документи свідчать, що перші тренування футболу в Львові відбулися ще у 1894 р. Наприкінці XIX ст. львівське "Товариство рухових ігор" почало створювати групи серед яких особливу зацікавленість викликав футбол. У "Спортивній газеті" (№ 15 від 15 жовтня 1900 р.) читачі львів'яни тоді вперше побачили гру м'ячем ногою. Це була зустріч двох учнівських команд четвертої гімназії. Вона тривала два тайми по 20 хвилин і закінчилась з рахунком 1:1. Близько у Києві в 1901 р. розпочалися перші тренування футболу. 11 серпня 1901 р. газета "Унг" повідомила читачів, що протягом чотирьох днів, 15 серпня, відбудеться матч між командами Ужгорода та "Атлетичного клубу" Будапешта. Команди футболістів представляли учні шкіл та гімназій. Матч закінчився з рахунком 3:0 на користь команди Будапешта. Отже можна стверджувати, що джерела українського футболу беруть початок у Львові та Ужгороді.

Важливо, що у Львові 1906 р. видавництво "Українська друкарня" українською мовою випустило книжку І.Боберського "М'яч" (тираж 3 тис. примірників). Вона містила правила гри, техніку, тактику, методики тренування, правил гри. В Україні тільки у 1909 р. з'явився "Футбол" Л.Мокрицького. У 1908 р. в Україні вперше було видано правила гри з футболу.

Чемпіонат з футболу у Львові офіційно проводився з 1904 р. На заході України за короткий час було створено команди "Чарні" (1904), "Легія" (1905), "Погонь" (1907), "Україна" (1908), "Україна" (1911). Всі вони, крім "України", після початку світової війни брали участь у чемпіонаті Польщі серед команд Вищої ліги. У цей період футбол бурхливо розвивався.

Тут команди різних міст активно проводять зустрічі з футболістами Ніредьгази, Кошиць, Шаторьлоуї-геля тощо. Досить згадати, що "Угорських вчителів", так називали гравців "Русі" тільки вони вилітали на свої матчі літаком, а "УАЦ" (Ужгород), брали участь в чемпіонатах та Угорщини серед команд Вищої ліги, "МШЄ" грає в першій лізі. Закарпатський футбол взагалі досить висвітньо відомих гравців, серед них: Д.Товт, Ю.Лавер, М.Коман, І.Мозер, В.Турянчик, Й.Сабо, С.Рашко, Й.Беца, І.Яремчук, В.Рац та інші. В різних колишнього Радянського Союзу вони брали чемпіонатах світу, Олімпійських іграх. Кубкових Європи тощо.

на Буковині запроваджено на початку минулого

р. у Чернівцях на стадіоні" (де зараз стадіон річки Прут відбувся перший футбольний матч, в якому зустрілися команди ФК "Ян" і "Січ". За переважно футболісти із заможних сімей, а за середніми достатками, і це був клуб "Ян" вважався напівпрофесіональним, тому і він отримав переконливу перемогу з рахунком 7:0. команді "Січ" гідно протистояла супернику, Голи в цьому пам'ятному матчі забивали: - Т.Співак - 2, Л.Михайлов, З.Штерн. За команду Виступали: воротар - О.Онуфрійчук, польові Й.Мауер, А.Кльоц, В.Тома, Т.Якубович, Ю.Цюпа, В.Штерн, Т.Співак, Л.Михайлов, П.Анисим, Сидор. Президентом клубу був -В.

Проферст (декан університету). До речі, переважно футболістів були студентами університету. А друга команда "Ян" заснована на базі університетської гімнастичної секції. Тренували команду брати Мейер-Франц.

Вже наступного року ФК "Ян" запрошують до Праги на участь у показових матчах на турнірі "Злата Прага". Буковинські студенти гідно виступили, посівши третє місце. У турнірі, окрім "Яна", ще виступали "Спарта" (Прага) 1-2 місце, "Слован" (місто невідоме) 3-4 місце, БНФ (Прага) 5 місце, "Астра" (Чернівці). Другий тур відбувся в Чернівцях, де фінішував "Ян", на другому місці - БНФ і на третьому "Спарта".

У 1903 р. ФК "Ян" був офіційно зареєстрований документально зафіксований як спортивне німецьке товариство під назвою "Німецький футбольний клуб Чернівців".

Серед відомих футбольних клубів на Буковині початку століття можна назвати такі: "Ян", "Венус-клуб", "Буковінер", ДФК, РФК, "Спортул", "Таксах", "Селі" тощо.

Буковинські футболісти навіть брали участь у змаганнях клубів Австрії. Це Іларіон і Андрій Мечислав, Свинаровський і Л.Цибульський.

Весною 1908 р. стартував перший чемпіонат Буковинської ліги.

До другої світової війни розігрувалися змагання в Чернівцях /1921-1940 рр./, в яких брали участь клуби "Довбуш", "Маккабі", "Ян", "Полонія", "Драгон", "Такоах", "Робітники", "Вікторія" та інші. Найсильніші виступали у чемпіонатах Румунії.



...завдяки цьому командою було встановлено рекорд в українській зоні першої ліги СРСР: 1946 р. в українській зоні першої ліги СРСР він посів 4-е місце із 8-ми команд.

...у Чернівецьке "Динамо" посідає в українській зоні першої ліги СРСР 13-е місце /при 18 учасниках/. Однак, системи організації чемпіонатів СРСР на той час дуже часто, причому вони постійно змінювалися. І тому починаючи лише із 1960 р. команда майстрів (1960-1964 - "Авангард", з 1965 і нинішнє "Буковина") постійно бере участь в чемпіонатах СРСР та суверенної України.

...в наступні сезони грали буковинці в класі "Б". 1968 р., посідаючи друге місце в першій (українській) зоні й заодно перше місце в першій лізі республіки, вони отримали право грати у другій лізі СРСР. 1969 р. - 9 місце, 1970 - 8. Цікаво, що путівку у першу лігу СРСР "Буковині" дав нині один з кращих тренерів України Валерій Лобановський, який на той час був тренером київського "Динамо" - першого суперника "Буковини".

...команда не відома, проіснувала з 1971 по 1991 рр. і саме завдяки їй сумарними показниками є кращою командою в українській зоні першої ліги СРСР. Двічі (1982р. - тренер І.Савченко та 1988 р. - тренер Ю.Школьников) вона посідала перше місце в першій лізі республіки, двічі (1980, тренер Б.Розсихін, 1987, тренер Ю.Школьников) - другим призером, а 1990 - перше місце в першій лізі республіки у західній буферній зоні й путівку в першу всесоюзну лігу (тренер Ю.Школьников).

...команда в першій лізі СРСР (тренер Ю.Школьников) чудово показала себе в першій лізі СРСР і посів почесне 5-е місце,



випередивши цілу низку відомих у СРСР команд: "Кайрат", "Нефтчі", "Кубань", "Факел".

В "Буковині" біля тренерського керма побували фахівців - у минулому знаних і навіть знаменитих футболістів: Й.Ліфшиць, В.Соболев, М.Корсунський, А.Савицький, В.Лебедев, А.Сучков, В.Каневський, Ф.Медвідь, А.Молотай, А.Лерман, Б.Розсіхін, В.Богуславський, М.Лахнюк та Ю.Гій.

Масовий футбол Буковини та головна команда багатьох знаних майстрів шкіряного м'яча: М.Гаврилюк, О.Бойко, перший капітан національної команди України Ю.Шелепницький, С.Шмундяк, Р.Угренко, В.Мінтенко, В.Олійник, В.Мглинець, В.Короляк та багато інших.

Волею долі, саме матчем "Буковини" та "Поділля" розпочалося відродження українського футболу:

10 лютого 1992 р., раніше за всі інші команди перший офіційний матч - поєдинок 1/32 розіграшу Кубка України. А ось у чемпіонаті Чернівчани грали з кожним роком все гірше. Це спричинилися фінансові та матеріальні труднощі.

В період з 1991 по 1995 рр. була ще одна футбольна команда яка представляла Буковину в міжнародних розіграші Кубка України та в національній команді третьої ліги. Це була футбольна команда Чернівці: Президент Шваб Микола Васильович, тренер Васильчук Аурел Григорович, начальник команди

Тренер: Мяхайло Ілліч, тренер Нікітін Володимир Андрійович,  
тренер Чалчик Валерій Васильович.

Гравці: Бойчук Володимир, Куниця Віталій, Бабюк  
Володимир, Калінкін Сергій.

Запасники: Руснак Іван, Сарафінчан Валерій, Гій Юрій,  
Андрієвський Сергій, Ткачук Володимир.

Спеціалісти: Задорожняк Василь, Гуралік Володимир,  
тренер Олег, Задорожняк Сергій.

Підписувачі: Гордей Дмитро, Керстенюк Олег, Гузієнко  
Юрій, Рубцов Володимир.

Вважають довідники, на сході України особливо бурхливого  
розвитку футбол набув з 1912 р. Спершу створилися футбольні  
клуби в Одесі (1910), Києві (1911), Харкові (1912), Миколаєві  
(1913). З'явилися вони і в Юзівці, Краматорську, Херсоні,  
Славянограді, Вознесенському, Катеринославі. Футбольні матчі  
проводилися в Полтаві, Сімферополі, Чернігові, Лозовій та  
інших містах України. Водночас самостійні розіграші  
проводили так звані "дикі", тобто не зареєстровані команди  
Києва, Харкова, Одеси.

У 1913 р. у Києві відбулася Перша всеросійська олімпіада. Хоча  
в її програмі футболу не було, учасники змагань все таки  
взяли участь у показових матчах. Команди Одеси, Києва, Харкова і міст  
Львівщини з 1912 р., об'єднавшись в ліги, почали проводити  
регулярні змагання в два етапи — восени та навесні. Пріоритет  
в цих командах півдня України надійно утримували футболісти  
Києва, які брали участь і в фіналі першості Росії (1912) і у  
1913 р. вони стали чемпіонами Росії, завдавши поразки у фіналі  
команді Петербурга (4:2), а у 1914 р. провели три міжнародні  
матчі з кращим футбольним клубом Туреччини "Фенер —

Бахче", де у двох перемогли, а один закінчився з рахунком.

Змагання на Кубок і першість Україна проводила збірна — переможець другого Всеросійського чемпіонату (1924), де вона обійшла команди Закавказзя та незабаром у товариських матчах завдала поразки командам — Москви та СРСР.

У Харкові створено висококласну команду "Шахтер", в Одесі "Местран" та інші.

Бурхливо розвивався футбол у 1935 р. у Києві, Дніпропетровську. Тоді збірна України зустрілася з футболістами професіонального клубу "Ред Стар" і обійшла суперника з рахунком 6:1.

З 1936 р. у вищій лізі чемпіонатів Радянського Союзу участь команда "Динамо" (Київ) і за всю історію покидала її, а в повоєнні роки вона стала триразовою чемпіоном і дев'ятиразовим володарем Кубка Радянського Союзу, Суперкубка Європи (1975), дворазовим володарів Кубків країн Європи (1975, 1986).

Про високий рівень українського футболу свідчать команди вищій лізі Радянського Союзу в різний час виступали команди "Динамо" (Київ), "Шахтер" (Донецьк), "Карпати" (Львів), "Шахтер" (Луганськ), "Дніпро" (Дніпропетровськ), "Металіст" (Донецьк), "Таврія" (Сімферополь), СКА (Одеса), "Чорноморець" (Одеса), "Металург" (Запоріжжя), а в першій лізі — команди "Шахтер" (Івано-Франківська), Львова, Чернівців та ін. Більшість з них досягли високих спортивних успіхів. Зокрема чотириразові призерами Радянського Союзу були футболісти "Динамо" (Київ), "Зорі" (Луганськ), "Дніпра" (Дніпропетровськ).

"Динамо" (Київ). Володарями Кубка — динамівці Києва, "Шахтаря" (Донецьк), "Карпат" (Львів), "Металіст" (Дніпро). На арені успішно виступали в Європейських кубкових

турнірах багатьох років у міжнародних змаганнях (Кубок Європи, світу, Олімпійських іграх) основу національних збірних команд складали футболісти українських клубів. Деякі з найбільш відомих прізвищ таких гравців — І.Біланов, В.Мунтян, В.Пузач, В.Веремєєв, І.Біланов, В.Банников, В.Колотов, О.Блохін, Л.Буряк, О.Блохін. Сьогодні ними пишається український футбол. О.Блохін (1975) та І.Біланов (1986) були найкращими футболістами Європи і нагороджені золотими бутсами. В.Веремєєв у 1984 р. став володарем срібної бутси. О.Блохін вважався кращим бомбардирам.

Після проголошення Верховною Радою незалежності України Україна вступила в Європейський союз футболу України як повноправний член УЄФА і ФІФА, що дало змогу національним збірним командам брати участь у чемпіонатах світу, Європи, Олімпійських іграх і Європейських кубкових турнірах.

У 1992 р. проводився Перший незалежний чемпіонат України серед команд вищої, першої, другої, перехідних ліг, а також серед фізкультурників. Титул першого переможця належить футболістам "Таврії" (Сімферополь). Тепер такі змагання в Україні відбуваються восени та навесні.

У Україні проводиться і серед юнацьких команд змагання середнього та старшого віку. Створено юнацькі та молодіжні збірні команди України.

Для підйому національного футболу в 2001 році створено Всеукраїнську дитячо-юнацьку лігу яка об'єднала всі обласні районні команди. Ліга проводить першість України і приймають участь понад 400 команд різних вікових категорій.

Першу на Україні дитячо-юнацьку футбольну лігу створено в м. Чернівці в 1997 р. Засновники: арбітр категорії Гореліков Б. А. Заступник голови міського управління з питань молодіжної політики; спорту та туризму Габриєл Директор СДЮСШ "Буковина" Васильчук А.Г.

На теперішній час в змаганнях приймають участь тисячі дітей. Чернівці також були лідерами по створенню обласної асоціації юнацького футболу в 2000 році. Засновник народний депутат України Олександр Олексійович Завгородній голова Чернівецької обласної федерації футболу Кобрич Дмитрович, та керівник науково методичної групи "Буковина" (Чернівці) Васильчук Аурел Григорович.

На початку 90-х років на Буковині успішно розвивався жіночий футбол. ФК "Буковинка" Чернівці приймає участь першій та вищій лізі колишнього Радянського Союзу.

Ось склад команди:

Старший тренер Ягодкін, тренер-вихователь тренери Чепурський Микола та Павлюк Василь.

Воротарі – Ольга Ткачук, Надія Грабовська, Литвинова.

Захисники – Ольга Педченко, Тетяна Пасько, Марія Остафійчук, Анастасія Курилик.

Півзахисники – Ольга Ягодкіна, Світлана Лариса Будко, Наталя Козак.



Дмитро Половенко, Тетяна Якимчук, Оксана  
Лисковська.

в Україні проводиться першість серед  
у вищій лізі, першість України серед ДЮСШ з  
збірна України яка приймає участь  
Європи, а також у Єврокубках.

на початку 3 тисячоліття знову відроджується  
Створені 2 футбольні команди у Великому  
району "Буковинка" та "Інтер-ТВ".

Дмитро Миколайович. В чернівецькому  
університеті вже проводиться першість  
жіночих команд. Збірна університету є  
України серед вузів.

етапи розвитку національного футболу,  
популярних серед населення України видів



# Дорослі теж вчаться



Президент України Леонід Кучма нагороджує молодих футболістів на призи клубу "Шкіряний м'яч"

В. В. Медведчук та Г. М. Суркіс

Президент Федерації футболу України Григорій Суркіс, Міністр освіти і науки України Василь Кремень підписують угоду про співробітництво у розвитку шкільного футболу



**FIFA**

*For the Good of the Game*



Семінар в Києві під егідою УЕФА "РЕС-2" за участю німецьких спеціалістів



Міжнародний семінар в Києві під егідою УЕФА "ПРОГРЕС-3" за участю голандських спеціалістів

# Футбол в Україні та за кордоном



"Динамо" Київ - Чемпіон України



Володар Кубка України



"Шахтар" Донецьк - володар Кубка України



"Буковина" Чернівці - учасник першості України



Відкриття Чемпіонату Європи з футболу серед юнацьких команд (Німеччина)



Королі футболу



Українські юнаки за кордоном - СДЮСШ "Буковина" Міжнародний турнір з футболу "Nord-Cup" Аурх (Німеччина)



## РОЗДІЛ 6

### ФУТБОЛ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ

#### 6.1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗМІСТ РОБОТИ ШКІЛЬНОГО ФУТБОЛЬНОГО КЛУБУ

Сучасні темпи життя вимагають від учнів, щоб вони змагалися за досягнення, мали знання і вміння в галузі фізичної культури, гігієни і долікарської медичної допомоги, вели здоровий спосіб життя, самостійно займалися фізичними вправами. Досягти цього не можливо без організації та успішної реалізації у ЗОШ I-III ступенів цілісної перманентної системи фізичного виховання школярів (організації щоденних занять учнів фізичною культурою: на уроках, у гуртках фізичної культури, в групах ЗФП, шкільних футбольних клубах, ЗОШ тощо).

Велику вагу у шкільній системі фізичного виховання має створення шкільних футбольних клубів. Перед ними покладені дуже важливі функції.

По-перше, сприяти підвищенню результативності взаємозв'язаних завдань фізичного виховання школярів:

- виховання у школярів загальнолюдських моральних цінностей, формування понять про те, що турбота про здоров'я — не лише особиста справа, а й громадський обов'язок;
- виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, прагнення до фізичного вдосконалення, фізичної психічної готовності до праці та захисту Батьківщини;
- розвиток рухових якостей та координаційних здібностей, набуття важливих для життєдіяльності умінь і навичок.

Здійняти, сприяти залученню найбільшої кількості школярів до систематичних занять, запровадженню фізичної культури в їх життя, створенню найкращих умов для виховання звички щодо систематичних занять фізичними вправами.

Здійняти, допомогти школярам виконати вимоги комплексної програми з фізичного виховання та підготуватись до здачі фізичних тестів, які є нормативною основою оцінки фізичної підготовленості населення України.

Здійняти, на основі всебічної фізичної підготовки сприяти високому рівню оволодіння школярами технікою і тактикою обраної спортивної гри, сприяти реалізації прагнення юних спортсменів до спортивного вдосконалення.

Здійняти, озброєння школярів основами теоретичних знань в галузі фізичної культури та спорту. Залучення їх на допомогу вчителів фізичного виховання у реалізації шкільної системи фізичного виховання учнів (підготовка громадського фізкультурного активу: громадських інструкторів і суддів по футболу та пропаганди фізичної культури і здорового способу життя серед жителів України).

Важливих форм позакласної роботи шкільні футбольні клуби характеризуються відносною стабільністю і віковою однорідністю складу та регулярністю проведення навчально-тренувальних занять за розкладом. Розклад занять повинен бути збалансованим і доведеним до відома всіх учнів, які відвідують заняття футбольних клубів. Будь-яке порушення графіка, невиконання порядку, як правило, негативно впливає на мотивацію юних спортсменів до занять, спричиняє втрату їх інтересу до клубних занять, призводить до розладу системи фізичного виховання школярів у цілому.

Покладені завдання можуть бути успішно реалізовані за умови чіткої організації роботи шкільного футбольного клубу, погодження всіх заходів у режимі дня школи, дотримання відповідних вимог до учнів на навчально-тренувальних заняттях і додержання юними спортсменами раціонального режиму навантажень та відпочинку.

Шкільні громадські футбольні клуби організовуються за участю учнів, які бажають займатись футболом. Питання організації шкільного футбольного клубу обговорюються на засіданні ради колективу фізичної культури, і на загальношкільних зборах учнів-спортсменів обирається бюро клубу, яке працює в тісному контакті з учителем фізичного виховання. Загальне керівництво роботою клубу покладається на вчителя фізичного виховання.

Він проводить заняття сам (поєднуючи при цьому функції "вчителя-тренера") або залучає до проведення занять громадських тренерів і інструкторів із числа учнів-спортсменів-активістів школи, ДЮСШ, фізкультурного закладу, підшефних спортивних організацій тощо.

В шкільний футбольний клуб зараховуються учні відповідного віку, які допущені до занять лікарем і мають згоду батьків і класного керівника. Кожен учень, який бажає брати участь у заняттях в футбольному клубі, зобов'язаний попередньо пройти медичний огляд. В подальшому медичний огляд тих, хто займається футболом проводиться два рази на рік. Перед районними, міськими, обласними змаганнями або змаганнями перенесеного захворювання всі учасники шкільних команд з футболу проходять додатковий медичний огляд.

Важливою рисою занять в шкільному футбольному клубі є **інтерактивність**. Тому вчитель фізичного виховання повинен **вмотивувати** про те, аби викликати в учнів інтерес до них. На **високому** рівень педагогічної майстерності вчителя **якісного** виконання виявляється більше при організації **різноманітних** форм занять. Якщо діти охоче відвідують їх — **вчитель** досконало опанував методи і прийоми **власної** професійних функцій.

У своїй повсякденній професійній діяльності вчитель **якісного** виконання прищеплює школярам необхідні уміння та **навички**, **викликає** в них стійкий інтерес до фізичної культури та **спорту**. За допомогою громадських тренерів і інструкторів він **постійно** слідкувати за успішністю і поведінкою тих, **які займаються** в клубі. З цією метою вчитель постійно **контактує** зірок з класними керівниками, батьками, фізорганами

**Якісних** результатів можна досягти лише у тому випадку, коли **клубом** буде постійний склад учнів. Ось чому слід серйозно **звернутися** до комплектування навчальних груп, їх повинно **бути** чотири: молодша (10-11 років), підліткова (12-13 років), **юнацька середня** (14-15 років), старша юнацька (16-17 років).

## **2.2. ЗАРАХУВАННЯ В ШКІЛЬНИЙ ФУТБОЛЬНИЙ КЛУБ**

**Зарахування** в шкільний футбольний клуб проводиться **з 1 до 15** вересня. У разі великої кількості бажаючих **проводиться** початковий спортивний відбір, який за змістом **методикою** організації та проведення нічим не відрізняється **від клубу** а спеціальні групи ДЮСШ. Навчальні групи **клубного** футбольного клубу комплектують роздільно з **урахуванням** статі та віку.



Кількість тих, хто займається в молодшій групі — 25 осіб підлітковій — до 20, в молодшій юнацькій — до 16, в старшій юнацькій — не більше 15 осіб. В кожній навчальній групі створюються команди, обираються капітани. У склад команди входять учні одного або паралельних класів. Заняття розпочинаються з початком навчального року в жовтні і тривають до його закінчення.

Кількість занять на тиждень і тривалість кожного з них наступна: в молодших групах 2 рази на тиждень по 60 хв., підлітковій, молодшій і старшій юнацьких групах — 3 рази на тиждень по 90 хв. (без урахування календарних відпусток і проведення семінарів з підготовки громадських інструкторів і суддів, прийому заліків тощо). У міру підвищення спортивної майстерності кількість занять на тиждень і їх тривалість збільшується. В період зимових і весняних канікул рекомендується проводити додаткові заняття та брати участь в змаганнях. Основною формою організації занять в школах є футбольних клубах є урок. Структура занять не може бути стандартною. Вона змінюється залежно від завдань і змісту навчально-тренувального заняття. Кожне заняття повинно бути пов'язане як з попереднім, так і з наступним. Заняття проводяться згідно з річним планом, що дає змогу розподілити матеріал за потрібній послідовності та передбачити відповідну організацію і методику їх проведення.

В футбольних клубах проводять комплексні і тематичні заняття. В молодшій і підлітковій групах плануються заняття за правилом, заняття комплексної спрямованості, з послідовним вирішенням завдань фізичної, техніко-тактичної та інтегрованої підготовки. Особливості побудови програм таких занять дає змогу вносити різноманітність в навчально-тренувальний

виконувати значний обсяг роботи при незначному навантаженні. Комплексні заняття з різноманітними, насиченими програмами і невеликими навантаженнями — добрий засіб активного відпочинку від розумової праці, покращення здоров'я та активності.

### 6.3. ТЕМАТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тематичні заняття спрямовані головним чином на оволодіння одним компонентом підготовки учнів і дозволяють концентрувати в певному напрямку засоби і методи педагогічного впливу.

У процесі проведення занять з футболу застосовуються різні форми організації учнів: індивідуальна, групова, командна.

Індивідуальна форма — використовується найчастіше тоді, коли серед тих, хто займається є невстигаючі з фізичної, технічної або тактичної підготовки. "Вчитель-тренер" визначає засоби і засоби організації підготовки учнів і дає їм індивідуальні завдання, які виконуються під час уроку або в позаурочний час. Ця форма, як правило, застосовується на заняттях з відповідно визначеними учнями, здатними самостійно аналізувати якість виконання індивідуального завдання, дозувати вправи, контролювати реакцію організму на навантаження. Індивідуальна форма сприяє вихованню самостійності і творчого підходу до вирішення поставлених завдань.

Групова форма — найчастіше використовується на заняттях з технічними при вирішенні завдань фізичної підготовки, техніки і основ тактики гри. Суть її в тому, що тренер проводить заняття одночасно з усією групою. При цьому всі учні виконують одноманітні вправи (поточний метод).

Великі групи доцільно розподілити на декілька груп, які будуть виконувати різні вправи, змінюючи їх виконання командою тренера. Різноманітністю групової форми організації учнів для виконання фізичних вправ є колове тренування.

Командна форма — застосовується в тих випадках, коли укомплектовані команди, вправи виконуються постійним складом. Така форма організації учнів досить часто застосовується на заняттях у футбольному клубі, оскільки вона дозволяє вивчати та вдосконалювати тактичні взаємодії гравців у відповідності до їх функцій в команді. Важливе місце в навчанні і підвищенні ефективності тренувальних занять займають спортивні змагання.

Всі заходи шкільного футбольного клубу плануються з урахуванням режиму роботи школи та календаря шкільних та позашкільних змагань. В період іспитів учням дозволяється вільне відвідування занять.

На період літніх канікул юні спортсмени отримують індивідуальні завдання з різних компонентів підготовки з урахуванням ігрової функції.

Навчальна робота в футбольному клубі здійснюється в основі програми, яка містить матеріал для теоретичних та практичних занять, інструкторські та суддівські практики.

Теоретичні заняття проводяться в формі 15-20-хвилинних бесід на початку (після закінчення) практичного уроку або спеціальні. Зміст матеріалу теоретичних занять повинен бути логічно пов'язаним з відомостями, які повідомляються учням на уроках фізичної культури з футболу.

Практичні заняття включають різноманітні засоби фізичної, техніко-тактичної, інтегральної та змагальної підготовки учнів.

... підвищення спортивної майстерності в обраній грі.

... навички, навички організації змагань, а також практичного суддівства ігор набуваються і вивчаються учнями на заняттях у футбольному клубі в процесі проведення загальношкільних і позашкільних змагань.

... рік проводяться шкільні змагання для визначення технічної, тактичної та інших компонентів гри, хто займається. Терміни проведення змагань вивчаються з урахуванням конкретних умов роботи секції. ... регулярно проводити відкриті конкурси і змагання з метою збереження здоров'я.

### **Вимоги до занять у шкільних футбольних клубах**

... (не менше як 2 рази на рік) здійснювати контроль за станом здоров'я учнів. Допускати до участі в змаганнях абсолютно здорових школярів. Суворо виконувати рекомендації.

... учнів на групи (за віком і рівнем підготовки), ... навантаження. Суворо додержуватись режиму ... принципи регулярності й поступовості у ... навантажень, виділяти достатньо часу для ... навантаженнями.

... особливостей режиму й методики ... дорослих спортсменів у практику роботи з дітьми, ... дівчатами (забороняється вузькоспеціалізована ... без достатнього застосування загально розвиваючих ... використання максимальних навантажень тощо).

Співдружність у роботі лікаря й тренера сприяє фізичному і спортивному вдосконаленню юних спортсменів, перебувають під його наглядом. Тренер уважно стежить, як впливають тренувальні заняття на організм школярів. Перший помічає ознаки передчасної втоми та порушення функціонального стану організму юного спортсмена і допускає до занять осіб, які не пройшли первинного повторного лікарського огляду, а також тих, що перенесли захворювання і не дістали дозволу лікаря відновити заняття в спортивній секції. Тісний контакт тренера з лікарем є необхідний і тоді, коли оформляються заявки на участь у змаганнях, проводиться педагогічний (попередній, підсумковий) контроль за станом розвитку фізичної підготовки рухових здібностей тощо.

**ТІПОВИЙ СТАТУТ ГРОМАДСЬКОГО ШКІЛЬНОГО  
ФУТБОЛЬНОГО КЛУБУ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Чернівецьким районним

судом юстиції

від

5 листопада 2000 р.

№ 6

“Затверджено”

Установчими зборами

Чернівецької шкільної  
громадської організації

“Футбольний клуб

“Інтер” ЗНЗ №3”

5 листопада 2000 року

**СТАТУТ  
ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ШКІЛЬНОЇ  
ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ  
“Футбольний клуб “Інтер”  
загальноосвітнього навчального закладу №3**

м. Чернівці

2001 р.



## **Стаття 1. Загальні положення**

1.1. Чернівецька шкільна громадська організація "Футбольний клуб "Інтер" (далі шкільний футбольний клуб) є громадською учнівською організацією фізкультурно-спортивно-освітньої спрямованості, яка об'єднує учнів та вчителів загальноосвітнього навчального закладу № 3 м. Чернівці в досягненні поставлених завдань, передбачених цим Статутом.

1.2. Шкільний футбольний клуб діє на засадах добровільності, спільності інтересів, рівноправності, її членів, самоврядування, законності та гласності.

1.3. Рішення керівних органів шкільного футбольного клубу є обов'язковими в межах її компетенції, обов'язкові для виконання всіма членами.

1.4. Повна назва: чернівецька шкільна громадська організація "Футбольний клуб "Інтер". Скорочена назва: Шкільний футбольний клуб "Інтер"

1.5. Юридична адреса Шкільного футбольного клубу: Україна, м. Чернівці, вул. Герцена, 36 ЗНЗ №3.

## **Стаття 2. Мета і завдання шкільного футбольного клубу**

2.1. Основною метою діяльності Шкільного футбольного клубу є сприяння розвитку та популяризації юнацького футболу, культивування здорового способу життя, залучення до фізичної діяльності кращих учнів футболістів, підготовка і виховання обдарованих дітей для занять в ДЮСШ м. Чернівці.

2.2. Шкільний футбольний клуб ставить перед собою наступні завдання:

...у членівського активу;

...нових членів до шкільного футбольного клубу;

...масових шкільних змагань і спортивних свят;

...збірних школи для участі в районних та міських

...участь у всеукраїнських змаганнях "Шкіряний

...з ДЮСШ м. Чернівці;

...і затверджує календарний план спортивних змагань  
...футбольного клубу, забезпечує їх підготовку та їх

...ветеранам спорту;

...книж спортсменів до нагород;

### **... 3. Члени шкільного футбольного клубу, їх**

#### **...обов'язки**

... Шкільний футбольний клуб будується на засадах  
...та колективного членства.

... індивідуальним членом шкільного футбольного клубу  
...участь загально-навчального закладу України віком  
... років, який визнає принципи, мету, завдання та  
... футбольного клубу, сплачує членські внески.

... індивідуальних членів здійснюється за рішенням  
... футбольного Клубу на підставі поданої заяви.

... колективними членами шкільного футбольного клубу  
... об'єднання учнів школи, класів, що визнають  
... мету, завдання та Статут шкільного футбольного  
... їх втіленню, сплачують членські внески.

Прийом колективних членів здійснюються за рішенням шкільного футбольного клубу та поданої заяви. Колективні члени реалізують свої права та обов'язки згідно з правилами представників. Індивідуальні та колективні члени мають права та обов'язки.

3.5. До шкільного футбольного клубу приймаються учні, допущені до занять лікарем.

3.6. Зарахування до команд і комплектування згідно зі статтею, віком і фізичною підготовкою.

3.7. Члени шкільного футбольного клубу зобов'язані виконувати рішення, прийняті керівними органами футбольного клубу;

систематично відвідувати тренувальні заняття

підтримувати дисципліну;

поєднувати заняття футболом з успішним навчанням;

дбайливо відноситись до інвентаря;

своєчасно сплачувати вступні, членські та інші внески;

вчасно проходити медичний огляд.

3.8. Члени шкільного футбольного клубу мають право брати активну участь у діяльності шкільного клубу;

брати участь у спортивних змаганнях захищаючи честь школи;

за добрі спортивні успіхи нагороджуватись грамотою, пам'ятним подарунком, туристичною путівкою.

на дискретичне порушення відраховувати зі складу шкільного футбольного клубу; вільно виходити з шкільного футбольного клубу.

#### **4. Структура та керівні органи шкільного футбольного клубу**

1. Найвищим керівним органом шкільного футбольного клубу є загальні збори засновників шкільного футбольного клубу, які скликаються у міру необхідності, але не рідше, ніж один раз на рік.

2. Керівним органом шкільного футбольного клубу в період між загальними зборами є Рада футбольного клубу, очолювана головою шкільного футбольного клубу.

3. Рада шкільного футбольного клубу:

а) забезпечує виконання завдань визначених Статутом шкільного футбольного клубу;

б) визначає розміри вступних членських та інших внесків, членських квитків;

в) розглядає питання про використання матеріальних та людських ресурсів шкільного футбольного клубу, затверджує звіт про кошторис прибутків і витрат, контролює його виконання;

г) визначає структуру шкільного футбольного клубу;

д) здійснює фінансову діяльність шкільного футбольного клубу. Контроль фінансової діяльності шкільного футбольного клубу проводиться ревізійною комісією за дорученням загальних зборів засновників, з власної ініціативи, або на вимогу шкільного футбольного клубу.

## **Стаття 5. Власність та господарська діяльність шкільного футбольного клубу**

5.1. постійним джерелом формування власності шкільного футбольного клубу є:

- надходження членських, вступних та інших внесків;
- надходження від показових змагань;
- відрахування від контрактів, укладених з підготовчими спортсменами, які передані у не аматорські футбольні клуби;
- добровільні пожертвування від громадян, та організацій;
- інші джерела, не заборонені законом.

5.2. У власності шкільного футбольного клубу можуть бути будівлі, споруди, обладнання, спортінвентар, грошові кошти.

5.3. Шкільний футбольний клуб може вступати в національні та міжнародні організації, підтримувати прямі міжнародні контракти і зв'язки, що не суперечать міжнародним зобов'язанням України. Приймати участь у міжнародних юнацьких змаганнях та фестивалях, а також виступати на міжнародні спортивно-оздоровчі літні табори, і туристичні поїздки.

5.4. Шкільний футбольний клуб може мати свій прапор, емблему, значок шкільного футбольного клубу.

## **Стаття 6. Припинення діяльності шкільного футбольного клубу.**

6.1. Припинення діяльності шкільного футбольного клубу може бути здійснене шляхом його реєстрації або ліквідації.

6.2. Шкільний футбольний клуб може бути ліквідований рішенням загальних зборів, якщо за це проголосувало більшість членів клубу.



... Для цього утворюється ліквідаційна комісія, що передбаченому чинним законодавством.

## РОЗДІЛ 7

### НЕОБХІДНА РОБОЧА ДОКУМЕНТАЦІЯ ДІЯ РОБОТИ ШКІЛЬНОГО ФУТБОЛЬНОГО КЛУБУ

#### 7.1. ПЛАНУВАННЯ РОБОТИ ШКІЛЬНОГО ФУТБОЛЬНОГО КЛУБУ

Робота шкільного футбольного клубу планується на навчальний рік і передбачає розподіл часу та зусиль "учителя-тренера" на оптимізацію процесу підготовки єдине ціле умовно розмежованих "моделей" підготовки теоретичної, практичної, психологічної, інструкційно-суддівської та реалізації методів, прийомів і форм педагогічного впливу на особистість школяра.

У процесі складання плану необхідно проаналізувати засвоєння попереднього матеріалу, поставлені завдання секцією на поточний рік, можливості тих, хто займається матеріально-технічного забезпечення та інші фактори, можуть впливати на ефективність навчально-тренувальних занять.

У плані навчальної роботи шкільної секції необхідно визначити (залежно від складу тих, хто займається і конкретних умов): зміст навчального матеріалу на різні відрізки часу, конкретні завдання щодо розвитку рухових і координаційних здібностей та оволодіння навичками послідовність вивчення програмового матеріалу, найраціональніші інтервали між заняттями і оптимальні навантаження, які сприятимуть успішному оволодінню учнями програмовим матеріалом. В окремих розділах плану роботи секції визначаються зміст і завдання теоретичної



Стор. 5.

### Робочий план занять

з футболу з \_\_\_\_\_ групою  
з \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_ 19\_\_ р.

Період

Етап

1. Мета і завдання тренування (загальні та по розділах підготовки).
2. Розрахунок обсягу і інтенсивності тренувань навантажень, їх розподіл (у годинах) по розділах підготовки.
3. Контрольні завдання по розділах підготовки і на змаганнях.
4. Зміст тренувальних занять.

Орієнтовна форма поурочного запису тренувальних занять

№ тренування	Дата	Час	Зміст тренування	Дозування (обсяг, інтенсивність)	Мета
1					
2					
3					

Наступні стор.

### ГРАФІК

відвідування тренувальних занять

№ пп	Прізвище, ім'я	Місяць
		Числа (дні тренувальних занять)

\_\_\_\_\_ стор.

**Довідка навчального року**

\_\_\_\_\_ обсягу навчальної програми:

\_\_\_\_\_ родинях \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ вимагальних днів \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ програмних вимог \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ підсумкових вимог:

\_\_\_\_\_ фізичної підготовки \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ фізичної підготовки \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ підготовки \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ кандидатів до збірних команд:

\_\_\_\_\_ області, держави \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ інструктор з футболу \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ суддя з футболу \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ на наступний рік навчання \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Стор. 1.

## ОСОБИСТА КАРТКА СПОРТСМЕНА

Прізвище, ім'я та по батькові \_\_\_\_\_

Дата, рік народження \_\_\_\_\_

Вид спорту \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_ Місто \_\_\_\_\_

Групи	Рік навчання	Дата обстеження	Фізичний розвиток					
			Ріст	Вага	Сила згинань у кисті	ЖЕЛ	МСК	
							мл/хв.	мл/кг
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Вихідні показники при зарахуванні до клубу								
Початкової підготовки	1-й 2-й							
Навчально-тренувальна	1-й 2-й 3-й 4-й							
Спортивного удосконалення	1-й							

Стор. 2.

Рік навчання	Участь у змаганнях	Кращий спортивний результат	Високі спортивні результати

Підписи: Спортсмен \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

Директору середньої школи № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (прізвище, ім'я, по батькові)

Адреса \_\_\_\_\_

№ телефону \_\_\_\_\_

Місце роботи та посада батьків \_\_\_\_\_

### ЗАЯВА

\_\_\_\_\_ прийняти мене до шкільного футбольного клубу для  
занять в \_\_\_\_\_ групі.

Підпис

\_\_\_\_\_ зазначений до секції для занять  
\_\_\_\_\_ групі.

Наказ № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ підписати \_\_\_\_\_

План-конспект окремого тренувального заняття може мати традиційну форму:

План-конспект тренувального заняття № \_\_\_\_\_  
"\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Найменування групи \_\_\_\_\_

Інвентар \_\_\_\_\_

Завдання \_\_\_\_\_

Тривалість заняття \_\_\_\_\_ год. \_\_\_\_\_ хв.

Інтесивність \_\_\_\_\_

№ пп	Частина заняття	Зміст матеріалу	Дозування	Методи

Тренувальне заняття може також складатись з "Моделі" тренувального заняття:

### МОДЕЛЬ

тренувального заняття з футболу

Контингент: група \_\_\_\_\_

Етап підготовки \_\_\_\_\_

Місце проведення \_\_\_\_\_

Матеріально-технічне забезпечення \_\_\_\_\_

Завдання \_\_\_\_\_

Засоби тренування	Параметри тренувального навантаження						Форми організації тренування
	Інтесивність	Координаційна складність	Тривалість вправи, с.	Тривалість відпочинку між вправами, с	Тривалість відпочинку між серіями, с	Кількість повторень в серії	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	

Тривалість заняття \_\_\_\_\_ хв.

Інтесивність \_\_\_\_\_

## Нормативні вимоги

Тест	Вік, років						
	11	12	13	14	15	16	17
<b>Загальна фізична підготовленість</b>							
Час пробігу 1 км	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
Час пробігу 2 км	9,8	9,6	9,2	9,0	8,8	8,6	8,5
Число стрибків з місця	1401	1411	1461				
Число стрибків з висотою				2700	2800	2900	3000
Час пробігу 3х10 м, с	7,9	7,7	7,5				
Час пробігу 100 м, с				40,8	39,9	39,2	38,5
Число стрибків з місця, см	177	192	195				
Час пробігу 100 м, с	-	-	-	11,34	12,00	12,76	13,00
Число стрибків з висотою, кількість	6	7	8	9	10	11	12
<b>Спеціальна фізична підготовленість</b>							
Час пробігу 1 км, с	6,4	6,2	6,0	5,6	5,3	5,2	4,8
Час пробігу 2 км, с	-	-	-	29,0	27,5	27,0	25,0
Число стрибків з висотою у стрибку			44	50	54	57	59
Число стрибків з висотою на дальнощі, м	-	-	54	60	66	70	72
<b>Технічна підготовленість</b>							
Число стрибків з висотою на дальнощі, м	13	14	15	16	17	18	19
Число стрибків з висотою, кількість	12	15	10	11	12	13	14
Час пробігу 100 м, с			10,5	10,0	9,6	9,2	8,7
Число стрибків з висотою, кількість	10	10	20	25	-	-	-
<b>Для воротарів</b>							
Число стрибків з висотою у стрибку			45	50	55	58	60
Число стрибків з висотою з рук на дальнощі, м	-	-	28	31	34	36	37
Число стрибків з висотою на дальнощі, м	-	-	20	23	24	25	26

### 7.3. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

№ пп	Зміст заняття	Вік учнів, років		
		10-11	12-13	14-15
1.	Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні, та за кордоном	1	1	1
2.	Тема 2. Історія виникнення, еволюція, сучасний стан і тенденції розвитку футболу в Україні та за кордоном	1	1	1
3.	Тема 3. Місця занять, обладнання та інвентар	1	1	1
4.	Тема 4. Правила гри. Організація та проведення змагань	1	1	2
5.	Тема 5. Характеристика специфічних умов змагальної діяльності в спортивних іграх (на прикладі відповідної спортивної гри)	-	1	2
6.	Тема 6. Класифікація, систематика і термінологія	-	1	1
7.	Тема 7. Відомості про будову та функції організму людини	1	1	1
8.	Тема 8. Гігієна, режим та харчування юних спортсменів	1	1	1
9.	Тема 9. Лікарський контроль та самоконтроль	1	1	2
10.	Тема 10. Мета, завдання і зміст спортивного тренування	-	1	2
11.	Тема 11. Основні засоби та методи спортивного тренування	-	1	1
12.	Тема 12. Загальна та спеціальна фізична підготовка	-	1	2
13.	Тема 13 Технічна підготовка	1	1	2
14.	Тема 14. Тактична підготовка	1	1	2
15.	Тема 15. Моральна і психологічна підготовка	1	1	3
16.	Тема 16 Основи методики навчання та тренування	-	1	2
17.	Тема 17. Управління процесом спортивного тренування	-	1	2
18.	Тема 18. Настанова на гру та розбір проведеної гри	-	2	3
19.	Тема 19. Відновлювальні засоби і реабілітація	-	1	2
20.	ЗАЛІКИ	за окремим планом		

### 7.4. ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Навчально-тренувальні (практичні) заняття в шкільному футбольному клубі плануються на навчальний рік. Молодших груп не беруть участі в офіційних змаганнях і навчально-тренувальні заняття в цих групах плануються розподілу на періоди та етапи підготовки. В процесі планування та проведення практичних занять з молодшими школярами головна увага приділяється змісту тижневих циклів. Підготува



У старших груп планують за річними циклами на три періоди: підготовчий, змагальний і змагальний. Технологія планування подана в п'ятому розділі. Програма практичної підготовки включає матеріал за розв'язання завдань ілюстрованих в таблиці 53.

Рівня майстерності учнів в обраному виді спорту прямо залежить від планомірного і масового навчання грі дітей, починаючи з першого віку. Тільки розумне застосування найбільш ефективної методики навчання та тренування, з урахуванням розвитку систем організму юних спортсменів, дає змогу міцно розв'язати завдання та досягти мети підготовки: досягнення максимально можливого техніко-тактичної, фізичної та психологічної майстерності, яка обумовлена специфікою спортивних ігор та досягнення високих результатів у змагальній діяльності.

Досягнення визначеної мети можливе за умови науково-обґрунтованої та логічно спланованої етапності дій тренера в системі взаємозв'язаних завдань у багаторічній підготовці юних спортсменів.

### ТЕХНОЛОГІЯ ІНСТРУКТОРСЬКО-СУДДІВСЬКА ПІДГОТОВКА

Однією з напрямків професійної діяльності учителя фізичного виховання є підготовка громадських інструкторів і суддів змагань з різних видів спорту. З цією метою він повинен упродовж навчального року зайняти школярів у спортивній секції залучати до організації занять вчителів фізичного виховання старших груп до організації занять в школах і суддівства шкільних змагань. Реалізуючи освітню функцію професійної діяльності,

"учитель-тренер" сприяє вирішенню низки педагогічних завдань: 1) формування колективу однодумців з числа старших класів; 2) набуття ними спеціальних знань, навичок управління процесом фізичного виховання залучення широкого кола школярів до систематичних занять фізичною культурою і спортом; 4) посилення свого авторитету серед учнів, їхніх батьків, керівництва школи; 5) проведення профорієнтаційної роботи серед старшокласників, формування та розвиток у них інтересу до професії вчителя фізичного виховання (тренера з виду спорту).

Школярі-старшокласники, які виявили бажання надати допомогу вчителю фізичного виховання в проведенні секцій занять у молодших групах, попередньо проходять інструкторсько-суддівську підготовку під безпосереднім контролем "учителя-тренера" (стажування). По закінченні спеціальної підготовки необхідно виконувати наступні вимоги:

1. Уміти складати комплекс вправ з фізичної, технічної та тактичної підготовки.

2. Уміти самостійно проводити підготовчу частину занять з загальної фізичної підготовки, навчати техніки проведення уроку з молодшою підлітковою або молодша юнацькою групами.

3. Уміти скласти конспект уроку.

4. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття з врахуванням ігрової функції та контролювати навантаження на організм за частотою серцевих скорочень (ЧСС).

5. Уміти скласти положення про змагання.

...правила змагань, систематично 3-4 рази на рік брати участь у судівстві внутрішньошкільних, районних та міських змагань.

...організовувати та проводити внутрішньошкільні змагань.

...самостійно виконувати функції: заступника головної судді та головного секретаря змагань, відповідних секретаря, інформатора, хронометриста тощо.

...самостійно виконувати функції тренера-інструктора команди: оформлення та подача заявок, участь в організації, проведення настанов на гру, розбір гри, керівництво командою під час змагань, виконання організаційно-господарських функцій тощо.

...отримати звання "громадський інструктор по спорту" і "суддя по спорту". З метою успішної реалізації висунутих вимог до інструкторсько-суддівської підготовки спортсменів-старшокласників колективом фізичної культури школи під керівництвом учителя фізичного виховання організовується спеціальний семінар. Проведенню семінару передують широка організаційно-пропагандистська робота. Програма, місце, дата і час проведення (не пізніше ніж за два місяці) мають бути відомі не лише спортсменів-старшокласників, але й широкому кола учнівського шкільного колективу. З цією метою в шкільному місці оформляється спеціальний інформаційний стенд (куточок), де зосереджується вся необхідна інформація. Детальний план семінару з підготовки громадських інструкторів (суддів по спорту) ілюстровано в даній нижче програмі. Для більш ґрунтовного викладу змісту матеріалу певних розділів програми семінару до участі в його роботі слід залучати

фахівців інших професій, провідних тренерів і суддів району, області.

Орієнтовний навчальний план семінару з підготовки громадських інструкторів (суддів по спорту) з футболу

РОЗДІЛИ ТА ТЕМИ	
<b>Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАНЯТТЯ</b>	<b>15</b>
1.1. Фізична культура і спорт в Україні	1
1.2. Огляд розвитку і сучасного стану гри в футбол	1
1.3. Стислі відомості про організм людини	2
1.4. Гігієна, режим та харчування спортсмена	2
1.5. Лікарський контроль та самоконтроль. Травми та їх профілактика, надання першої допомоги	5
1.6. Організація роботи клубу	1
1.7. Загальні основи навчання та тренування	5
1.8. Планування спортивного тренування, облік та контроль	2
1.9. Обладнання місць занять. Спортивний інвентар та догляд за ним	1
<b>Розділ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАНЯТТЯ</b>	<b>12</b>
2.1. Методика навчання техніки і тактики гри	6
2.2. Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки	4
<b>Розділ 3. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ</b>	<b>10</b>
3.1. Інструкторська практика	5
3.2. Практика проведення змагань	5
<b>Всього годин:</b>	<b>40</b>

Після проведення семінару створюється та затверджується відповідним наказом директора школи комісія, яка приймає залік або іспит з усіх розділів програми, що оформляється відповідним протоколом. До протоколу заносять оцінки з теоретичної практики та підсумкову кожному слухачеві семінару. Присвоєння звання "громадський інструктор", "суддя по спорту" проводиться наказом директора школи. Всім учням, які успішно склали іспити (заліки) в урочистій обстановці видаються відповідні посвідчення.

## РОЗДІЛ 8

### ВИХОВНА РОБОТА У ШКІЛЬНОМУ ФУТБОЛЬНОМУ КЛУБІ

#### 8.1. ОСНОВНІ ВИХОВНІ ЗАСОБИ ТА ЗАХОДИ

Виховна функція навчально-тренувального процесу має домінуючого значення. В державних документах про фізичну культуру і спорт вказується на те, що людина повинна виховуватись не просто як носій певної суми спеціальних знань, навичок, а як особистість, громадянин суверенної держави з високою загальною культурою, громадською свідомістю, мораллю та інтересами. З вищезазначеного витікають завдання виховної роботи в спортивній секції.

Завданнями виховної роботи — формування особистості школяра як людини і як цілеспрямованого спортсмена, відданого певному виду спорту. Професійна діяльність "тренера" щодо досягнення мети виховної роботи в секції повинна спрямовуватись на розв'язання наступних завдань: виховання стійкого інтересу та зацікавленості в улюбленому виді спорту, наполегливості, витривалості, дисциплінованості; формування здорових інтересів та потреб; пропаганда здорового способу життя, боротьба з шкідливими звичаями школярів (паління, вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин); перевиховання недобропорядкових учнів; прищеплення гігієнічних навичок.

Виховна робота проводиться згідно з планом, який розробляється директором школи або його відповідним заступником, в процесі навчально-тренувальних занять, змагань,



оздоровчо-туристичних заходів, а також у вільний від час. До складання плану виховної роботи та його реалізації залучати вчителів інших дисциплін, класних керівників, учнівський і батьківський актив, шефів тощо.

Мета виховної роботи досягається через моральне, естетичне, правове виховання юних спортсменів.

Моральне виховання складається з формування колективізму, дружби й товариськості, гідності та честі, обов'язку й відповідальності, дисциплінованості, скромності, вимогливості до себе, культури поведінки.

Специфіка роботи шкільних колективів фізичної культури полягає в тому, що досягнення спортивних результатів великою мірою зумовлюються характером відносин, що виникають між членами колективу. Необхідність брати участь у змаганнях спільно, узгоджувати особисті інтереси з інтересами своїх партнерів, команди (колективу) і підпорядковувати своїм інтересам пред'являє великі вимоги до моральних якостей юних спортсменів і одночасно сприяє формуванню цих якостей. Практика показує, що дуже важливо враховувати на успіх команди, де є спортсмени з не розвиненим почуттям колективізму і товариськості. Спортивні ігри є одночасно школою виховання колективізму, відповідальності,

Трудове виховання спрямоване на формування працелюбності, в тому числі й спортивної, прагнення до високої якості праці, творчої активності та самостійності.

Естетичне виховання. Тренувальна і особливо змагальна діяльність юних спортсменів-ігровиків створюють надзвичайно сприятливі можливості для формування і розвитку емоцій.



школяра, та естетичних почуттів. Засвоєння цінностей через спорт і засобами спорту готує до прийняття всієї сукупності культурних цінностей. Цілком слушним і цікавим є висловлювання з цього приводу П. В. Лесгафта, який вважав, що естетичний розвиток є результатом "строго проведеної" розумової і фізичної освіти: "Безрозумний розвиток, а також засвоєння хоча б навіть найкращих прийомів і звичаїв ще не створює інтелігентної людини". Розвиток повинен бути цілком гармонійним, як розумовий, так і відповідний йому розумовий, естетичний і фізичний, інакше нема стійких і послідовних проявів".

**Виховання.** Навчально-тренувальні заняття, участь у змагальних іграх сприяють формуванню в юних спортсменів здатності підпорядковувати свої вчинки та дії відповідним правилам поведінки не лише у спортивній діяльності, а й у суспільних відносинах. Водночас спортивно-оздоровча діяльність є одним із засобів профілактики перевиховання і перевиховання педагогічно занедбаних дітей.

**Засоби:**

Важким прикладом та педагогічною майстерністю "учителя-тренера" є високоякісна організація навчально-тренувального процесу, атмосфера працелюбності, взаємодопомоги, творчості; дружний, зрілий спортивний колектив; дбайливе та уважне ставлення до традицій спортивного колективу; постійне моральне стимулювання; наставництво провідних спортсменів, тренерів, суддів тощо.

**Виховні заходи:**

Урочистий прийом новачків у секції молодшої проводи випускників старших юнацьких груп, у закінченням навчання в школі, або переводом їх для підвищення спортивної майстерності в ДЮСШ; колективний індивідуальний перегляд спортивних змагань (у тому числі телевізійних) з наступним обговоренням; перегляд відеозаписів з коментарями "вчителя-тренера"; змагальна діяльність у спортзалі; аналіз; регулярне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності учнів; організація та проведення тематичних зустрічей з видатними спортсменами та провідними суддями; організація та проведення екскурсій до культурпоходів у театри, музеї, на виставки, відвідування змагань з інших видів спорту; тематичні доповіді, диспути й дебати; оформлення стендів, стіннівок; організація та проведення спортивних вечорів із залученням спортсменів-випускників школи; проведення читацьких конференцій (після прочитання учнями книг-спогадів, написаних відомими в минулому спортсменами) тощо.

## 8.2. ПЛАНУВАННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ВИХОВНОЇ РОБОТИ

За основу планування та проведення виховної роботи з учнями школярами, які тренуються в шкільних секціях з різних видів спорту, можна взяти пропонований нами орієнтовний план.

Підвищення результативності системи фізичного виховання школярів значною мірою залежить від правильної організації діяльності в процесі усіх форм занять. Вони повинні бути пов'язані між собою при плануванні, сприяти засвоєнню навчального матеріалу, передбаченого програмою (перспективним планом). Таким чином, усі форми фізичного виховання об'єднуються спільною метою і завданнями. Шкільна

клуби, як невід'ємна ланка шкільної системи виховання сприяють розв'язанню загальних завдань і вирішують специфічні.

"ЗАТВЕРДЖУЮ"

Директор школи \_\_\_\_\_  
(підпис)

"\_\_" \_\_\_\_\_ 200\_\_ р.

## ПЛАН ВИХОВНОЇ РОБОТИ В ШКІЛЬНОМУ ФУТБОЛЬНОМУ КЛУБІ

на 20\_\_/20\_\_ навчальний рік

ВІСІТ ЗАХОДІВ	Термін проведення	Відповідальний
	3	4
Вивчення історичних подій в Україні, участь у змаганнях та дальньому зарубіжжі	1 раз на тиждень	Вчитель фіз. виховання, спортсмени старших груп
Вивчення інформація про знаменні дати в історії України	1 раз на місяць	"-"
Вивчення літературні та спортивні події в історії України	"-"	"-"
Вивчення зборів шкільного футбольного клубу разом з заступником директора школи з виховної роботи, психологом школи, керівниками, батьками	2-3 рази на рік	Вчитель фіз. виховання, батьківський актив
Вивчення історичних місць, участь у змаганнях з інших видів спорту, екскурсії, культпоходи в театр, музеї, на вистави	з індивідуальним планом, включаючи виїзди на змагання в інші міста, райони	Вчитель фізичного виховання, капітан команди
Вивчення з видатними спортсменами, представниками культури, медицини, мистецтва, літератури	2-3 рази на рік	Вчитель фіз. виховання, батьківський актив
Вивчення змагань і свят, присвячених знаменним датам	За календарем знаменних дат на Україні	Вчитель фізичного виховання, батьківський актив, капітан команди

Проведення тренувань разом з спортсменами старших юнацьких груп, одноденних турпоходів у вихідні та святкові дні, змагань з гандикапом, днів спорту	Систематично	Вчитель фізкультури батьківський капітан команди колективу фізкультури школи
Перегляд міжнародних та національних змагань по телебаченню (включаючи змагання з інших видів спортивних ігор), огляд спортивних звітів в періодичній пресі	Систематично	Вчитель фізкультури батьківський капітан команди
Проведення читацьких конференцій на спортивну тематику	2 рази на рік	Вчитель фізкультури батьківський капітан команди
Проведення прогулянок у парку, місцях відпочинку	Цілорічно	Батьківський клуб
Бесіда: "Будь гідним спортивним традиціям школи"	Вересень	Вчитель фізкультури школярі старших юнацьких груп
Проведення зборів учнів разом з батьками	2-3 рази на рік	Вчитель фізкультури батьківський клуб
Огляд-конкурс стінних газет, фотомонтажів, "жартівок", малюнків	Січень-Лютий	Вчитель фізкультури капітани команди клубу

## РОЗДІЛ 9

### МІНІ-ФУТБОЛ У ШКОЛІ

#### 9.1. МІНІ-ФУТБОЛ

Міні-футбол є різновидом великого футболу. Довгий час міні-футбол використовувався як засіб у навчально-тренувальному процесі, але поступово він виділився в окрему гру з власними правилами і методикою підготовки гравців.

Люди почали грати у сучасний міні-футбол австрійці ще в 1935 р. Поступово міні-футбол став популярним і в інших країнах. США і Канаді його називають "індорсоккер", тобто внутрішній футбол. У Німеччині це "гашен" ("карманний") футбол, в Данії він носить назву "цаал-футбол", у Бразилії - "футбол зала".

Міжнародна федерація футболу взяла міні-футбол під свою опіку. Були організовані під патронажем ФІФА три експериментальних турніри з міні-футболу ("п'ять на п'ять"), які відбулися в Угорщині, Бразилії та Іспанії.

Перший чемпіонат світу з міні-футболу відбувся у січні 1989 року в Голландії, чемпіоном світу стала збірна Бразилії, яка перемогла у фіналі команду Голландії - 2:1. Матч за третє місце між командами США і Бельгії закінчився з рахунком 3:2 на користь американців.

В Україні регулярні змагання з міні-футболу проводяться з 1992 року. У даний час українські команди беруть участь в різних міжнародних змаганнях з міні-футболу як на рівні клубів, так і збірних команд.

## 9.2. ПРАВИЛА ГРИ У МІНІ-ФУТБОЛ

У складі кожної команди беруть участь чотири гравці і один воротар. Максимальна кількість запасних гравців.

Гра проводиться на полі довжиною 25-42 м і завширше 25 м. Використовуються гандбольні ворота завширше висотою 2м.

Біля кожних воріт розмічається штрафний майданчик радіусом 6 м. Проводять їх від зовнішнього краю кожної воріт і з'єднують прямою триметровою лінією. На середині прямої робиться позначка для пробиття 6-метрового удару. Ділиться на дві половини середньою лінією, в центрі позначається коло діаметром 3 м. На боці поля розташовуються місця для запасних гравців, відзначається "заміни". Для цього на бічній лінії поля позначається 6-метровий відрізок по 3 м в той та інший бік від середньої лінії.

Заміна польових гравців проводиться у ході гри, а воротарів тільки під час зупинки гри.

При виконанні стандартних положень дотримується 6-метрова відстань. З-за бічної лінії м'яч вводиться ударом. Під час виконання 6-метрового удару гравці двох команд (крім гравця, що виконує удар) розташовуються на відстані 5 м від позначки, а воротар - на лінії воріт.

У випадку, коли суддя зафіксує порушення правил, яке призводить до вільного удару, в межах штрафного майданчика встановлюється у найближчому місці лінії штрафного майданчика, тобто на відстані 6 м від воріт.

Удар від воріт виконується вкиданням м'яча воротарем рукою (а не ногою). Воротар має знаходитися у штрафному майданчику.



м'ячу, а м'яч не можна кидати за середню лінію. Якщо гравець кине м'яч, а потім отримає його від партнера (якщо м'яч не перетинав середню лінію чи його не отримав гравець іншої команди) і зіграє руками, то він буде визначений вільним ударом.

Вільний удар виконується по нерухомому м'ячу, який устаткований точно на місці перетину лінії воріт і бічної лінії воріт (якщо секторів на полі немає).

Вільний удар у ворота безпосередньо з бічної лінії, не зараховується.

Вільний удар має бути виконаний протягом 4 с, інакше після виконання удару переходить до протилежної команди.

Поза "поза грою" не діє.

Тривалість гри - 50 хв. (2 тайми по 25 хв. кожний з 10-хвилинними перервами між ними).

Гру обслуговують двоє суддів, головний суддя і суддя на боці.

Майданчик з міні-футболу, особливо у школах, можуть використовувати дещо за змінених правил. Це насамперед стосується розміру игрового майданчика (може використовуватися майданчик довжиною 18-60 м і завширшки 9-35 м, довжина може бути більше ширини) і тривалості гри (залежно від віку гравців тривалість гри може бути від 30 до 50 хв., а перерва між таймами - 5-10 хв.).

Гра проводиться у залі чи на хокейному майданчику, в залежності від м'яча заборонено триматись за стіну або за борт. М'яч не може торкатись стелі чи стіни залу і відскочить у поле, якщо він торкнеться стелі чи стіни залу і відскочить у поле, якщо він торкнеться у гри. Іноді приймається рішення вважати м'яч у гри і якщо він відскочить від стіни чи борта, які розташовані за

воротами, але про це має бути заздалегідь застереження у положенні про змагання.

### 9.3. ІГРИ ТА ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ГРИ В ФУТБОЛІ

#### *Ігри та вправи для навчання ударам по м'ячу*

1. "Хто точніше?". Зал або поле. Медичинболи. Діти вишиковуються в колони, одна проти одної на відстані 15 метрів. У центрі поля лежать медичин-боли. За сигналом команди м'ячами (перша, згідно з жеребкуванням) намагається влучити в медичинболи. Потім грає друга. Перемагає та, на рахунок за певний час більше влучень. До початку виконання вправ слід домовитися, якою частиною стопи наносити удари по м'ячу.

2. "Точність ударів в ігровій формі". Гравців залежно від кількості розподіляють на кілька команд, потім кожну команду в половину і вишиковують одна проти одної на відстані 10 метрів. Посередині встановлюють бар'єр або малі ворота із прапорами. Завдання гравця — влучити у ворота після поданого тренером сигналу. Перемагає команда, на рахунок якої за визначений час більше влучень у ворота.

3. "Мисливець і звір". Гравців з м'ячами розподіляють на дві команди. Одна ("мисливці") розташовується по всій довжині двох сторін поля на бічних лініях. Друга ("звірі") — на бічних лініях від "мисливців". За сигналом команди "звірі" пробігають по всій довжині майданчика (шириною 20 метрів) намагаючись досягти бічної лінії протилежного боку. Після перебіжки "мисливці" намагаються влучити м'ячем у "звірів" внутрішньою частиною стопи. М'яч має торкнутися гравця тільки після відскоку від землі. Команди міняються ролями.

та команда, яка за рівні кількості спроб матиме більше влучень.

**"Захват кола"**. На майданчику малюють два кола. Одне з діаметром 10 м, друге, в середині, — 4 м. Можна використовувати і центральне коло футбольного поля. Для кожного кола визначаються гравці, які розташовуються за його межами. Їх кількість залежить від діаметра кола. Завданням гравців — недопустити, щоб м'яч перетнув коло, яке вони захищають. Гравці, які перебувають за межами кола, розігрують м'яч абою м'яч, намагаючись спрямувати його через менше коло, яке захищає друга команда. Виграє команда, яка зможе спрямувати м'яч в менше коло.

**"Хто далі?"**. Мета гри: удосконалення ударів по м'ячу з майданчика. Майданчик для гри — футбольне поле. Рівна кількість гравців обох команд розташовується по ширині поля, на лініях центрального майданчика, обличчям одна до одної. Після початку гри м'яча руками гру ударом по м'ячу розпочинає хтось з обох команд. Розбіг не більше двох кроків. Суперники на протилежній половині поля ловлять м'яч руками. Той, хто піймав його, робить два кроки, б'є м'яч у бік поля суперника. Якщо нікому не вдасться зловити м'яч, удар робиться з місця, де він торкнувся ліній поля. Перемагає команда, гравці якої виб'ють м'яч за лінію воріт суперника. Гру можна проводити одночасно з двома командами.

**Гра на вправи для навчання ударам по м'ячу головою**  
**удосконалення**

**"М'яч у стінку"**. Гру краще проводити в залі або на полі, де є стінка з воротами. Гравці шикуються в кілька колон, на відстані 2 — 3 м від стінки. Спрямовуючі в колонах за сигналом

підкидають м'яч угору, б'ють по ньому головою, а після відскоку від стінки, повторюють удар і стають наприкінці колон, передавши м'яч наступному гравцеві. Перемагає та команда, швидше виконала завдання.

2. **"Хто краще?"**. Учасники гри шикуються в колони, кожну з них на відстані 8 м стоїть гравець, який підкидає м'яч для ударів головою. Ударивши м'яч, гравець приймає м'яч і біжить у кінець колони. Перемогу здобуває та команда, швидше і правильно виконала завдання (менше падінь на землю).

3. **"Удари головою в русі"**. Вправа виконується та сама, як попередня. Різниця в тому, що гравці рухаючись б'ють м'яч головою, а той, хто підкидає м'яч для удару, пересувається спиною вперед. Ударивши м'яч, гравець переходить у кінець колони.

4. **"Зміна гравця, який подає м'яч"**. Гравці шикуються в колони. Навпроти — двоє розігруючих. Перший після удару м'яча спрямовуючому колони біжить у її кінець, а його місце після виконання удару головою займає спрямовуючий м'яч. Перемогу здобуває та група гравців, яка швидше і без порушень умов гри виконала завдання.

### *Допоміжні ігри та вправи для навчання влучності ударів по воротах та удосконалення ударів*

1. **"Хто влучніше стріляє?"**. Гравці шикуються у колони. Спрямовуючий колони з лінії штрафного майданчика виконує удар по воротах по нерухомому м'ячу. Після підраховування влучних ударів визначається колона — переможець. Група гравців проводить на швидкість і влучність ударів.

... спосіб гри. Гравців розташовують спиною до воріт на відстані кількох метрів від лінії штрафного майданчика, де лежать м'ячі. За сигналом перший гравець повертається і з певної відстані завдає удару по воротах. Переможець визначається за кількістю влучень у ворота.

3. **"Хлопом з ударом по воротах"**. Гравці шикуються в колони за лінією штрафного майданчика обличчям до воріт. На відстані 3 м виставляють прапорця. Перший гравець по певній відстані веде м'яч між прапорцями і з лінії штрафного майданчика б'є по воротах і стає наприкінці колони. Після розведення м'ячів на лінії штрафного майданчика вправу шикуються інші. Перемагає команда, яка швидше і точніше завдає ударів вправу.

4. **"Кращі стрільці"**. Дві команди шикуються в колони обличчям одна до одної на відстані 10 м від точки з'єднання лінії штрафного майданчика і бічної лінії, де встановлені прапорці. За сигналом спрямовуючий колони веде м'яч до прапорця і після їх обминання б'є по воротах подальшою від прапорця ногою і стає в кінець колони. Під час удару стартує перший гравець. Після виконання завдання всі гравці шикуються місцями. Виграє команда, гравці якої завдали більше ударів по воротах.

5. **"Хто набере більше очок"**. Для проведення гри потрібна площа з воротами з розмальованими на них номерами. Дві команди (або більше) б'ють по воротах з певної відстані. Перемагає команда, яка з визначеної кількості серій ударів по воротах набрала більше очок.



## *Допоміжні ігри та вправи для навчання техніці зупинок м'яча та її удосконалення*

1. **"Король"**. Гравці стають у півколо. На відстані 2 м спрямовуючий починаючи зліва передає руками м'яч. Той, кому спрямована передача, зупиняє м'яч у певній відстані та повертає його зумовленим способом партнеру, який зупиняє м'яч. Якщо зупинка і передача м'яча виконані правильно, гравці пересуваються на одне місце вправо і завдання повторюється. Якщо останній гравець справа не помилиться, він займає місце партнера, який подавав м'яч, а той вийде на позицію першого, який розпочинав вправу. Перемогу здобуде той гравець, який у визначеній кількості серій завдань виконав найкраще. Переможцем став "королем" зупинок і передач.

2. **"Естафета до стінки"**. Гравці шикуються в дві колони певній віддалі від стінки. За сигналом обидва спрямовуючі колон біжать і зумовленим способом зупиняють м'яч, відскочив, ударившись об стінку, а потім передають м'яч наступним партнерам у своїх колонах. Виграє команда, яка швидше закінчить вправу.

3. **"Укидання м'яча руками з-за лінії з зупинкою"**. Завдання комплексне, оскільки в одній вправі виконуються два елементи техніки: укидання м'яча з-за бічної лінії і зупинка м'яча в повітрі. Гравці шикуються в дві колони на певній відстані від стінки. Виконують укидання, інші — зупинку м'яча. Після закінчення повторень завдання гравці міняються. Той, який виконав зупинку, переходить на жонглиювання стопами. Виграє команда, яка виконає якої більша кількість правильно виконаного завдання.



## *Дваміжні ігри та вправи для навчання техніці ведення м'яча та її удосконалення*

1. **"Естафета з веденням м'яча"**. Гравці шикуються в колони, перед якими на певній відстані встановлюють прапорці. Спрямовуючий колони веде м'яч, обводить прапорці і передає його наступному гравцеві колони. Перемагає команда, яка виконала завдання найшвидше.

2. **"Естафета з веденням і передачею м'яча"**. Команда розташовується на дві колони і розташовується на певній відстані одна від другої. За сигналом перший гравець веде м'яч до своїх партнерів, які стоять навпроти, а після передачі біжить і стає на місці колони. Ті, які одержали м'яч, ведуть його в протилежному напрямку — до гравців іншої колони.

3. **"Біг з перешкодами"**. Гравці розташовуються так, як і в попередній вправі. Різниця в тому, що тут два гравці одночасно біжать назустріч один одному. Один — з м'ячем, другий — без м'яча. Під час зустрічі м'яч передається партнеру, який і продовжує ведення, після чого вправа повторюється.

4. **"Естафета "Хрест"**. Розташовуються гравці так, як і в "Естафеті з веденням і передачею м'яча", з тією різницею, що гравці розташовуються хрестом.

5. **"Ескадна естафета"**. Гравців ділять на кілька команд і шикують в колони. На певній відстані від спрямовуючого через кожні 5 — 7 м проводять (накреслюють) поперечні лінії. За сигналом спрямовуючий веде м'яч до першої лінії, повертається на певне положення і продовжує вести його до другої лінії, повертається до третьої з поворотом до другої, від другої до четвертої з поворотом до третьої і т.д. Після виконання завдання на всіх накреслених лініях гравець веде м'яч до своєї колони, передає

наступному партнеру, а сам займає місце наприкінці команди. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання.

6. "Вітряний млин". Чотири команди розташовані в ряді, подібно до крил вітряного млина. За сигналом гравець колони веде м'яч по колу, повертається до свого партнера, передає м'яч партнерові, а сам займає місце наприкінці команди (з внутрішнього кінця крила млина). Перемагає команда, яка швидше виконала вправу.

7. "Естафета від кола до кола". Гравці шикуються в два ряди. Навпроти кожної — два кола. У першому, що на відстані 30 м від спрямовуючого колони, — лежать м'ячі; друге коло — на відстані 10 м. Спрямовуючий за сигналом біжить до першого кола, а звідти веде м'яч до другого. Там залишає м'яч і біжить до кінця своєї колони, по дорозі торкаючись рукою наступного гравця, який біжить до другого кола і веде м'яч до першого кола. Виграє колони, яка швидше виконала вправу.

Певна річ, вправ та ігор, що використовуються для розвитку техніки гри у футбол та її вдосконалення існує безліч, і фахівець-тренер здатний створити їх чимало. Вони викликають зацікавленість гравців у оволодінні технікою рухів, сприяють урізноманітненню занять. Важливо, щоб вони відповідали вимогам, які ставляться до підготовки гравців,

## ЛІТЕРАТУРА:

*Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні.* – К., 1994. 26 – с.

*Закон України про фізичну культуру і спорт* – К., 1994. 22 – с.

*Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді України.* – К., 1994р. 54. – с.

*Цілісні Комплектуючі програми фізичного виховання – здоров'я нації* К. 1998 р. – 36 с.

*Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура 1-11 класи.* К., Перун, 1998. – 63 с. (та інші видання).

*Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації".* – К., 1998. – 26 с.

*Основи здоров'я і фізична культура. Навчальна програма для 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів* – К., 2001. 98 – с.

*Цільова комплексна програма розвитку футболу в Україні на 1997-2002 р.* К. 1997. – 34 с.

\*\*\*

*Андреев С.Н. Играй в мини-футбол.* – М.: Физкультура и спорт, 1989 р. – 46 с.

*Андреев С.Н. Футбол в школе.* М. "Просвещение" 1986 р. 143 – с.

*Аркадьев Б.А., «Тактика футбольной игры»* ФИС 1964

4. Асаулов В., Испирян М. «Кожанный мяч» - с. «Молодая гвардия». 1974. - с. 127
5. Бауер М. Й., Жукотинський К.З., Васильчук А. Впровадження третього уроку з футболу на Буковині. «Крайова освіта» від 14.10.2001 р. – 0.5 с.
6. Білоус В.І. Спортивно педагогічне вдосконалення (Спортивні ігри) Кам'янець-Подільський 1998. 229 – 234 с.
7. Богданов Г.П. «Уроки физической культуры в ПТУ классов Москва, Просвещение 1979 р. – с. 191.
8. Бойченко Б. Ф. Отбор в футболе. К.: Федерация футбола Украины – 2001 р. – 22 с.
9. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. «Физкультура и спорт» – 1980 р. – 125 с.
10. Васильчук А. Г. Остапович М. В. Гій Ю. В. Практика футболу м. Київ – 2000 – 104с. Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми питання підготовки футболістів. Тези. «Оптико-електронні методи аналізу підготовленості висококваліфікованих футболістів системі комплексного контролю».
11. Васильчук А. Г., Авраменко В. Г. Метод використання обтяжень для розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів в групах ДЮСШ. Матеріали студентської звітно-наукової конференції. Тернопіль 1982 р. – 126 с.
12. Васильчук А. Г., Остапович В.М. Гій Ю.В. Педагогічний контроль за спритністю висококваліфікованих футболістів Київ 2001. Матеріали 2 всеукраїнської науково-практичної конференції

Васильчук А. Г., Остапович М.В. Гій Ю.В. Педагогічний контроль за швидкісною-витривалістю висококваліфікованих футболістів Київ 2001. Матеріали 2 всеукраїнської науково-практичної конференції

Васильчук А.Г., Остапович М.В., Гій Ю.В. збірник "Практикум з футболу" м. К. 2000 р. 104 – с. Матеріали 1 всеукраїнської науково-практичної конференції "Актуальні проблеми підготовки футболістів". Тези. Автоматизована система комплексного контролю за підготовленістю висококваліфікованих футболістів.

Вихров К. Л. "Футбол в школі" учебно-методическое пособие для учителя. Киев "Радянська школа" 1990. 188 - с.

Вихров К. Л. Игры в тренировке футболистов. – Киев: Здоров'я, 1983 р. – 91 с.

Віхров К.Л. Організація і проведення змагань Ж. "Фізичне виховання в школі" 1/2001 м. Київ.

Віхров К.Л. Решко С.М. Техніка гри (ведення м'яча) Ж. "Фізичне виховання в школі" 4/2001 м. Київ.

Віхров К.Л. Техніка гри Ж. "Фізичне виховання в школі" 1/2001 м. Київ.

Волков А. В. Физическое воспитание учащихся: Учебно-методическое пособие. – К. Рад. Школа, 1988. – 181с.

Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. К.: "Радянська школа" 1980 р. – 102 с.

Годик М. А., Бойченко Б. Ф. Методика отбора и основы начальной подготовки юных футболистов: метод. рек. – М., 1985 г. – 28 с.

23. Гонжа М.Т. Развитие физической культуры и спорта советской Буковине (1940 –1970 гг.) Авторская диссертация на соискание ученой степени кандидата исторических наук – Черновцы – 1976. – 29 с.
24. Грундлер К. Пальке Х. Хеммо Х. «Техническая тактическая подготовка футболистов Москва 1976 р. 256 – с.
25. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. М.: «Медицина» 1988 112– с.
26. Дубовис М.С. Физическая культура школьников классов Киев «Здоров'я» 1979 р. 211 – с.
27. Дулібський А.В. Модельні характеристики учнів училища фізичної культури // Науковий збірник Волинського державного Університету. – Луцьк: ВД «Ім. Лесі Українки, 1999. –963 с.
28. Загоруйко С. «Шкільний футбол – шлях до здоров'я та майстерності.» Ж. «Фізичне виховання в школі» 1/2001 м. Київ.
29. Зеленцов А.М., Лобановский В. В. Моделирование тренировки в футболе. – К.: «Альтерпресс» 1998. – 211 с.
30. Зубалій М.Д. Витоки українського футболу. Ж. «Фізичне виховання в школі» 4/2001 м. Київ.
31. Каменцер М. Г. Спортшкола в школе. М.: «Физкультура и спорт». 1985 г. – 79 с.
32. Качашкин В. М. Методика физического воспитания. М.: «Просвещение». 1980 г. – 302 с.
33. Келлер В.С., Соломонко В.В. Індивідуальне тренування футболіста. Київ: Здоров'я, 1975 р. –78 с.



34. Кожухов В.А. Футбол (1) (буклет). К. Изд. Вища школа, 1984. – 24 с.
35. Кожухов В.А. Футбол (2) (буклет). К. Изд. Вища школа, 1984. – 24 с.
36. Козленко М. П. Физичну культуру в побут школярів. Київ “Радянська школа”1979р. – 95с.
37. Коржевський В.Н. Степанчук В.В. Летопись Буковинского футбола 1902-1992, – 42 с.
38. Костюкевич В.М. Футбол. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Київ-Вінниця.; ВАТ “Віноблдрукарня”, 1997 р. – 260 с.
39. Кофман Л. Б. Спортивные классы сегодня и завтра. М.: ”Физкультура и спорт”. 1981 г. – 79 с.
40. Кругляк О., Кругляк Н. Від гри до здоров’я нації. Тернопіль. 2000 р. – 79 с.
41. Куколевский Г.М. Гигиенический режим спортсмена ФИС 1967 – 84 с.
42. Куц О.С. Концепція безперервної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх шкіл К., 1997 – 18 с.
43. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю Київ-Вінниця, 1995. – 148 с.
44. Лантев А.П. Режим футболіста. Изд. 2-е, доп. – М., 1985. – 80 с.
45. Латышев Н. Футбол : Правила игры – М; ФИС, 1979 – 40с., ил.

46. *Лисенчук Г.А., Лосс В.Г., Догадайло В.Г.* Тренерский футбол.- К.: Міністерство України у справах культури та спорту, 1991 р. – 86 с.
47. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977 р. – 280 с.
48. *Михайлович С.А.* Развитие физической культуры и спорта в Венгрии (1945-1965 гг.) Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Тарту – 1968 г. – 21 с.
49. *Новосельский В. Ф.* Физическое воспитание учащихся – 10 классов Киев “Радянська школа” 1980 – 127 с.
50. *Новосельський В.Ф.* Методика урока физической культуры в старших классах. – Киев “Радянська школа” 1989 – 127 с.
51. *Питание в системе подготовки спортсменов* – под редакцией В.М. Смульского, В.Д. Моногарова, В.И. Булатовой «Олимпийская литература». К. 1996 – 221 с.
52. *Попеску И. К.* Физическое воспитание в общеобразовательных школах и в социалистической Румынии. – Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. М. 1971. – 31с.
53. *Рогальский Н. Дегель Э.* Футбол для юношей ФСК 1979 – 144 с.
54. *Романенко А.Н., Джус О. Н., Догадин М. Е.* Работа тренера по футболу. К., 1988. – 253 с.
55. *Рошупкин Г. В.* Физическая культура школьников 9–10 классов. Киев “Здорв’я” 1979. – 171с.

56. Симаков В.Н. “Футбол – комбинации в парах” с. 118. Москва. ФИС. 1980г. – 118с.
57. Соломонко В.В. Тренировка вратаря в футболе. К.; 1986. – 128 с.
58. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А. Соломонко О.В. Футбол // Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 1997. –288 с.
59. Столітенко В. Впровадження третього уроку фізкультури з футболу в Приморському районі Запорізької області. Ж. Фізичне виховання в школі 1/2001 м. Київ.
60. Суркіс Г.М. Кремень В.Г. Цибух В.І. Блаттер Й.С. “Договір про співробітництво між Федерацією футболу України та Міністерством освіти і науки України. від 24.03.01 м. К.
61. Сушков М. П., Розин М. Б. Лукашин Ю. С. “Ваш друг кожаний м’яч ” Москва. ФИС. 1983 – 167с.
62. Тамбиан Н.Б. Самоконтроль спортсмена ФИС 1967 – 123 с.
63. Теория спорта / под общ. ред. В.Н. Платонова. К. 1987. – 424 с.
64. Фалес Й.Г., Огерчук О.Ф., Колобич О.В., Дулібський А.В. ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів. Львів: ВКП фірми ВМС 1998. – 112 с.

65. *Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе. Пособие для учителя* Под редакцией М. Д. Рипы. Москва «Просвещение» 1985. – 95 с.
66. *Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе : Пособие для учителя* В. П. Богословский, М. В. Давыденко , и др; Под ред М. Д. Рипы. М. Просвещение, 1985. –96с.
67. *Фізична культура і спорт у школах Угорської Народної Республіки, - Тези Доповідей до XX загальної Конференції, Ужгород, 1966.*
68. *Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спорт шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких олімпійського резерву, - К. 1995. – 117с.*
69. *Цирик Б.Я. Лукашин Ю.С. М. Физкультура и спорт 1984. – 205 с.*
70. *Чанади А. Футбол. Техника: Перевод с венгерского. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. –247 с.*
71. *Шамардин В.Н., Савченко В.Г. Футбол: Метод. пособие. – Днепропетровск, 1997. – 213 с.*
72. *Шваб П. Г. “Буковина спортивна” газета від 28.05.1993р.*
73. *Шваб П. Г. Енциклопедія українського футболу “Футбольні вершини Буковини” том перший, частина друга 1972 – 1991рр. Чернівці, Буковина; 1994 – 72с.*
74. *Шваб П. Г. Енциклопедія українського футболу “Футбольні вершини Буковини” том перший, частина перша 1946 – 1991рр. Чернівці, Буковина, 1993р. – 84с.*
75. *“Шкіряний м’яч” три роки відродження ФФУ, АФФ Київ 2000 – 64 с. Іл.*

76. *Шиян Б.М.* Методика фізичного виховання школярів. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 232 с.
77. *Юный футболист* / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина Москва: Физкультура и спорт, 1983. –253 с.
78. *Юный футболист под редакцией.* П. А. Лаптева, А. А. Сучилина М. ФИС, 1983 – 225с.

# ЗМІСТ

<i>Шановний учителю!</i> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1</b> .....	5
Вступ до дисципліни "Уроки з футболу в школі" .....	5
1.1. Організація уроків з футболу в школі .....	5
1.2. Орієнтовна структура уроку .....	6
1.3. Загальна структура навчання технічних і тактичних прийомів у футболі .....	8
1.4. Умовна сітка розподілу навчальних годин за темами та елементами програмного матеріалу .....	12
<b>РОЗДІЛ 2</b> .....	14
УРОКИ З ФУТБОЛУ В ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ .....	14
2.1. Характеристика і зміст навчальної роботи з футболу в початкових класах .....	14
2.2. Орієнтовний план-конспект комплексного уроку з футболу для учнів початкових класів .....	17
2.3. 1 Клас .....	20
2.4. 2 Клас .....	23
2.5. 3 Клас .....	27
2.6. 4 Клас .....	31
<b>РОЗДІЛ 3</b> .....	34
УРОКИ З ФУТБОЛУ В СЕРЕДНІХ КЛАСАХ .....	34
3.1. Характеристика і зміст навчальної роботи з футболу в середніх класах .....	34
3.2. Орієнтовний план-конспект комплексного уроку з футболу для учнів середніх класів .....	37
3.3. 5 Клас .....	39
3.4. 6 Клас .....	42
3.5. 7 Клас .....	45
3.6. 8 Клас .....	48



3.7. 9 Клас .....	87
<b>РОЗДІЛ 4.....</b>	<b>96</b>
УРОКИ З ФУТБОЛУ В СТАРШИХ КЛАСАХ.....	96
4.1. Характеристика і зміст навчальної роботи з футболу в старших класах .....	96
4.2. Орієнтовний план-конспект комплексного уроку для учнів старших класів .....	105
4.3. 10 Клас .....	106
4.4. 11 Клас .....	117
<b>РОЗДІЛ 5.....</b>	<b>127</b>
РОЗВИТОК ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ ТА ЗА КОРДОНОМ .....	127
5.1. Історія виникнення футболу .....	127
5.2. Чемпіонати світу з футболу .....	132
5.3. З історії олімпійського футболу.....	135
5.4. Чемпіонати Європи з футболу .....	139
5.5. Історія українського футболу.....	140
<b>РОЗДІЛ 6.....</b>	<b>156</b>
ФУТБОЛ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ.....	156
6.1. Організація та зміст роботи шкільного футбольного клубу .....	156
6.2. Зарахування в шкільний футбольний клуб .....	159
6.3. Тематичні заняття.....	161
6.4. Вимоги до занять у шкільних футбольних клубах..	163
6.5. Типовий статут громадського шкільного футбольного клубу.....	165
<b>РОЗДІЛ 7.....</b>	<b>172</b>
НЕОБХІДНА РОБОЧА ДОКУМЕНТАЦІЯ ДЛЯ РОБОТИ ШКІЛЬНОГО ФУТБОЛЬНОГО КЛУБУ .....	172
7.1. Планування роботи шкільного футбольного клубу	172
7.2. Необхідна робоча документація .....	173

7.3. Тематичний план з теоретичної підготовки .....	180
7.4. Практична підготовка.....	180
7.5. Інструкторсько-суддівська підготовка.....	181
<b>РОЗДІЛ 8.....</b>	<b>185</b>
Виховна робота у шкільному футбольному клубі.....	185
8.1. Основні виховні засоби та заходи.....	185
8.2. Планування та реалізація виховної роботи.....	188
<b>РОЗДІЛ 9.....</b>	<b>191</b>
МІНІ-ФУТБОЛ У ШКОЛІ .....	191
9.1. Міні-футбол .....	191
9.2. Правила гри у міні-футбол .....	192
9.3. Ігри та вправи для навчання гри в футбол .....	194
<b>ЛІТЕРАТУРА.....</b>	<b>201</b>

**Міністерство освіти і науки України**  
**Федерація футболу України**

*Навчальне видання*

**Зінченко Олександр Олексійович**

**Васильчук Аурел Григорович**

**(К. Л. Віхров – науковий консультант)**

## **УРОКИ З ФУТБОЛУ В ШКОЛІ**

Навчальний посібник “Уроки з футболу в школі” підготовлений у відповідності з вимогами нової Програми для середніх загальноосвітніх навчальних закладів з українською мовою навчання. У підручнику вперше вміщено теоретичний та практичний матеріал з футболу для учнів з 1 по 11 класи. Вимоги та контрольні нормативи по 12-ти бальній системі для хлопців та дівчат. Домашні завдання. Викликає інтерес організація позакласної та позашкільної роботи, яка будується на створенні шкільних футбольних клубів.

Редактор – Кукурудз С.М.

Комп’ютерна верстка – Варварюк В. В.

Фото – Коржевський В.М.

Коректор – Мамчук О.Г.

Підписано до друку 12.03.2002 р.

Формат 35x42 1/4 Папір офсетний

Умовний друк арк. 12,5

Тираж 500 шт.

ТОВ “Поліграф-сервіс”

58000, м. Чернівці, вул. Гайдара, 5.



## **Олександр Олексійович ЗІНЧЕНКО**

**НАРОДНИЙ ДЕПУТАТ УКРАЇНИ  
ВІЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ ФЕДЕРАЦІЇ ФУТБОЛУ УКРАЇНИ  
ПРЕЗИДЕНТ АСОЦІАЦІЇ ЮНАЦЬКОГО ФУТБОЛУ  
БУКОВИНИ**

Народився 16 квітня 1957 року в Чернівцях. Освіта вища. Закінчив Чернівецький держуніверситет (1979 р.). Захистив кандидатську дисертацію, працював на кафедрі теоретичної фізики. Автор 35 наукових праць. Народний депутат України, перший заступник голови СДПУ(О). В 2001 році Олександр Зінченко став кавалером ордена "За заслуги III ступеня" У 2000 році він був нагороджений орденом Української Православної Церкви "Святий Князь Володимир IV ступеня". У 2002 році удостоєний ордена Української Православної Церкви "Святого Рівноапостольного Великого Князя Володимира II ступеня"



## **Аурел Григорович ВАСИЛЬЧУК**

**КЕРІВНИК НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ ГРУПИ  
ФК "БУКОВИНА" ЧЕРНІВЦІ  
ВІДПОВІДАЛЬНИЙ СЕКРЕТАР АСОЦІАЦІЇ  
ЮНАЦЬКОГО ФУТБОЛУ БУКОВИНИ**

Народився 7 вересня 1957 р. в Чернівцях. Освіта вища. Атестований лектор і тренер УЕФА, ліцензований тренер Федерації футболу України, випускник Вищої школи тренерів з футболу. В 1982 році закінчив Тернопільський державний педагогічний університет. Засновник Чернівецької міської дитячо-юнацької футбольної ліги. Очолював комплексно-наукову групу юнацької та молодіжної збірних колишнього Радянського Союзу. Здобувач дисертації з проблем педагогіки та фізіології. Автор 8 методичних рекомендацій для використання в практичній роботі. Васильчук А.Г. працював за кордоном головним тренером футбольної команди вищої ліги Молдови ФК "Вілія" Бричани. Був головним тренером ФК "Лада" (Чернівці), тренером-селекціонером ФК "Буковина" (Чернівці).