|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема та зміст заняття | Кількість годин | Дата проведення |
| 1. | Історія українського футболу. |  |  |
| 2. | Загальнорозвивальні вправи в парах, трійках, групах. Рівномірно-перемінний біг на 30 і  60 м. |  |  |
| 3. | Біг на витривалість 200м, 400м, 500м, стрибки у висоту і довжину з місця, вправи для розвитку швидкості. |  |  |
| 4. | Повторне пробігання коротких відрізків (10-30м), човниковий біг, вправи для розвитку спритності, подолання смуги перешкод. |  |  |
| 5. | Ведення м’яча: по прямій, по колу, «вісімкою», ведення м’яча із зміною напрямку і швидкості руху. |  |  |
| 6. | Вправи на координацію рухів, рухливі ігри, спортивні ігри, елементи акробатики. |  |  |
| 7. | Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ, відбивання м’яча. |  |  |
| 8. | Вкидання м’яча з різних вихідних положень: з місця і після розбігу на дальність, жонглювання м’ячем. |  |  |
| 9. | Техніка гри воротаря: ловіння м’яча, гра на виході, кидки м’яча рукою, вправи на спритність. |  |  |
| 10. | Тактика нападу: маневрування на полі, взаємодія з партнерами під час атаки, взаємодія двох і більше гравців. |  |  |
| 11. | Навчальна гра. |  |  |
| 12. | Вправи для розвитку спритності: жонглювання м’ячем, подолання смуги перешкод. |  |  |
| 13. | Вправи для розвитку швидкості: «човниковий» біг, прискорення та ривки з м’ячем. |  |  |
| 14. | Рухливі ігри на координацію рухів, рухливі ігри, елементи акробатики. |  |  |
| 15. | Удари по м’ячу: удари в русі, удари на точність, зупинка м’яча. |  |  |
| 16. | Контрольна гра. Тактика гри в нападі. |  |  |
| 17. | Вправи з навантаженням (гантелями масою 0,5- 1кг), елементи акробатики. |  |  |
| 18. | Загартування юного футболіста. |  |  |
| 19. | Рухливі ігри та естафети з м’ячем. |  |  |
| 20. | Техніка гри воротаря: ловіння м’яча збоку, гра на виході. |  |  |
| 21. | Спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол). |  |  |
| 22. | Вправи для розвитку швидкості, прискорення та ривки з м’ячем. |  |  |
| 23. | Навчальна гра. |  |  |
| 24. | Рухливі ігри на координацію рухів, спортивні ігри – гандбол, баскетбол з елементами футболу. |  |  |
| 25. | Тактика захисту: взаємодія з партнерами під час організації атаки з використанням різних передач. |  |  |
| 26. | Тактика воротаря: вміння вибрати правильну позицію у воротах, вибір місця у штрафному майданчику. |  |  |
| 27. | Вкидання м’яча, жонглювання м’ячем. Контрольна гра. |  |  |
| 28. | Розвиток футболу в Україні та за кордоном. |  |  |
| 29. | Вправи для розвитку спритності: стрибки з поворотом на 90-1800, рухливі ігри. |  |  |
| 30. | Подолання смуги перешкод, навчальна гра. |  |  |
| 31. | Спеціальні вправи. Обведення. Зупинка м`яча. . Навчальна гра. |  |  |
| 32. | Бігові вправи. Стрибкові вправи. Удари з веденням. Навчальна гра. |  |  |
| 33. | Розвиток сили рук та ніг. Біг. Розминка в парах. Гра воротарів. |  |  |
| 34. | Вправи в парах .Розвиток швидкості. Комбінація стінка. Гра воротаря. |  |  |
| 35. | Підготовка до змагань. Розіграш першості. Жонглювання. Удари по воротах. |  |  |
| 36. | Біг. Прискорення з різних положень. Стрибки. Навчальна гра. Удари на точність. Естафета. |  |  |
| 37. | Біг. Спеціальні вправи. Удари по рухомому м`ячу. Гра із завданням. |  |  |
| 38. | Навчальна гра. Стандартні положення. Удари на точність. Естафета. |  |  |
| 39. | ЗРВ. Спеціальні вправи. Відбір м`яча випадом. Удари середньою частиною підйому. |  |  |
| 40. | Переміщення. Комбінація стінка. Вихід сам на сам з воротарем. |  |  |
| 41. | Переміщення. Організаційні вправи. Передачі в парах. Навчальна гра. |  |  |
| 42. | Ведення м`яча. Гра в один дотик. Жонглювання. |  |  |
| 43. | Жонглювання на голові. Передачі в парах. Удари з веденням. Гра в зонах. |  |  |
| 44. | Біг. Розвиток стрибучості. Посилена гра. |  |  |
| 45. | Ведення м`яча із завданням. |  |  |
| 46. | Біг. Розминка. Вправи на розтяг. Обведення. Комбінація в трійках. |  |  |
| 47. | Удари з веденням. Стандартні положення. Навчальна гра. |  |  |
| 48. | Комплекс ЗРВ у русі. Обведення. Прискорення з м`ячем. Гра з м`ячем. |  |  |
| 49. | Розминка у русі. Передача в русі. Вихід сам на сам. Удари з 16-метрів. |  |  |
| 50. | Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Удари з ведення. Фінти. Навчальна гра. |  |  |
| 51. | ЗРВ у русі. Прискорення на 5х60м.Удари головою. Комбінація забігання. |  |  |
| 52. | Ведення м`яча. Удари з ведення. Навчальна гра. |  |  |
| 53. | Квадрати 4х2 із зміною місця. Комбінація стінка. Навчальна гра. |  |  |
| 54. | ЗРВ. Повторний біг 3х30м. Прискорення з м`ячем. Удари по воротах. Стандартні положення. |  |  |
| 55. | Спеціальні вправи футболіста. Розтяжки. Комбінація в трійках. Навчальна гра. |  |  |
| 56. | Розминка в русі. Передачі в парах. Комбінація стінка. Удари. Навчальна гра. |  |  |
| 57. | ЗРВ у русі. Передачі з переміщенням. Обманні рухи. Підготовка до змагань. |  |  |
| 58. | Кутові удари. Навчальна гра. Розминка у русі. Удар з льоту. Навчальна гра із завданням. |  |  |
| 59. | Розминка у парах. Квадрати 4х2 в русі. Жонглювання. Навчальна гра. |  |  |
| 60. | Біг. Прискорення з м`ячем. Передачі головою в парах. Удари головою. Кутові удари. |  |  |
| 61. | ЗРВ у русі. Передачі з переміщенням. Відривання. Гра воротаря. Навчальна гра. |  |  |
| 62. | Передачі м`яча в один дотик. Удари з льоту. Навчальна гра із завданням. |  |  |
| 63. | Фінти. Обманні рухи. Біг. Прискорення 7х50м. Удари. Навчальна гра з жонглюванням. |  |  |
| 64. | Довгі передачі в один дотик. Удар з льоту. Навчальна гра із завданням. |  |  |
| 65. | Стандартні положення. Гра із завданням. |  |  |
| 66. | ЗРВ у русі. Передачі з переміщенням. Зупинка м`а на груди. Навчальна гра. |  |  |
| 67. | Розминка у русі. Гра «Квач з м`ячем»`Футбол взявшись за руки. Стандартні положення. |  |  |
| 68. | Передача м`яча в один дотик. Жонглювання. Навчальна гра із завданням. |  |  |
| 69. | Удари в один дотик. Кутові удари. Гра по зонах. 11-метрові удари. |  |  |
| 70. | Стандартні положення. Гра із завданням. |  |  |
| 71. | Розминка в парах. Гра воротаря. Навчальна гра. |  |  |
| 72. | Навчальна гра із завданням. |  |  |

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Практичний розділ програми передбачає:

* оволодіння технікою основних прийомів нападу і захисту4
* формування навиків діяльності гравця спільно з партнерами на основі взаєморозуміння і узгодження;
* придбання навиків організації і проведення самостійних занять з футболу;
* сприяння загальному фізичному розвитку і направлене вдосконалення фізичних якостей стосовно даного виду спорту.

Рекомендується здача орієнтовних контрольних нормативів і участь у змаганнях.