

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУКИ І ОСВІТИ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ
АДМІНІСТРАЦІЇ
ВІДДІЛ ОСВІТИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ ЗАЧЕПИЛІВСЬКОЇ СЕЛИЩНОЇ РАДИ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЗАЧЕПИЛІВСЬКИЙ БУДИНОК ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ
ТВОРЧОСТІ» ЗАЧЕПИЛІВСЬКОЇ СЕЛИЩНОЇ РАДИ КРАСНОГРАДСЬКОГО РАЙОНУ
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання методичної ради
Комунального закладу
«Зачепилівський будинок дитячої та
юнацької творчості» Зачепилівської
селищної ради від 06.06.2024 № 5

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Комунального закладу
«Зачепилівський будинок дитячої та
юнацької творчості» Зачепилівської
селищної ради від 07.06.2024 № 85

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА «ФУТБОЛ»

Зачепилівка-2024

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Невід’ємною частиною розвитку і становлення особистості в дитячому та підлітковому віці є фізичне виховання. Спортивні ігри – один із провідних засобів фізичного виховання й розвитку дітей та учнівської молоді. Однією з найпопулярніших спортивних масових ігор, що набула широкого розповсюдження в нашій країні та світі, є футбол. Проведення футбольних змагань Євро-2012 в Україні, жвавий інтерес до участі національної футбольної збірної в Чемпіонаті Європи – 2016 – яскраве тому підтвердження. Успіхи та поразки української футбольної збірної на міжнародній арені, участь кращих футбольних клубів у єврокубках привертають увагу мільйонів українців незалежно від віку або статі. В останні десятиріччя футбол у світі та Україні розвивається не лише як гра мільйонів, а як соціальне явище, що впливає на різні сторони життя суспільства.

Створення навчальної програми обумовлено необхідністю вдосконалення концептуальних підходів до фізкультурно-спортивної діяльності юного покоління. *Актуальність навчальної програми "Футбол"* викликана тим, що нині молоде покоління веде малорухомий спосіб життя, а шкільні уроки фізичної культури не в змозі якісно задовольнити потребу в руховій активності учнів. Тому велику роль у розвитку та вдосконаленні фізичних якостей дітей у позаурочний час відіграють гуртки, творчі об’єднання, секції фізкультурно-спортивного напрямку, а отже, виникає потреба у створенні навчальної програми "Футбол" для позашкільних навчальних закладів, оскільки така програма відсутня.

Метою навчальної програми є фізичний, інтелектуальний і духовний розвиток дітей та учнівської молоді засобами фізкультурно-спортивної діяльності, мотивація юного покоління до збереження власного здоров’я, фізичного розвитку засобами футболу.

Завдання навчальної програми такі:

- популяризація навичок здорового способу життя, виховання бережливого ставлення до свого здоров’я і здоров’я довколишніх як найвищої соціальної цінності засобами футболу;
- формування стійкого інтересу в дітей та учнівської молоді до занять футболом і спортивними іграми;
- засвоєння техніки і тактики гри у футбол, набуття практичного досвіду гри;
- зміцнення здоров’я, гармонійний фізичний розвиток особистості у процесі фізкультурно-спортивної діяльності засобами футболу;
- розвиток основних фізичних якостей і рухових здібностей вихованців;
- формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей;
- виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості;
- виховання культури поведінки, формування адекватної самооцінки, самосвідомості, цілеспрямованості, упевненості у собі;
- організація змістовного, просоціального дозвілля юного покоління.

Навчальна програма забезпечує формування таких компетентностей вихованців:

- *пізнавальної* – ознайомлення вихованців з історією, теорією, технікою, тактикою футболу, оздоровлювальним впливом футболу на організм молодої людини;
- *практичної* – фізичний розвиток дітей та учнівської молоді, удосконалення основних фізичних якостей вихованців (швидкості, витривалості, спритності, сили тощо);
- *творчої* – гармонійний розвиток вихованців, формування в них індивідуального стилю пізнавальної і творчої діяльності;

– *соціальної* – формування у дітей та учнівської молоді мотиваційних налаштувань до фізичного, розумового, духовного самовдосконалення, розвиток позитивних якостей емоційно-вольової сфери особистості (працелюбства, наполегливості, відповідальності, самоконтролю) тощо.

Навчальна програма орієнтована на вихованців середнього та старшого шкільного віку й реалізується в гуртку, творчому об'єднанні, секції фізкультурно-спортивного напрямку позашкільної освіти.

Навчальну програму побудовано за лінійно-концентричним принципом, що передбачає 3 роки реалізації у групах початкового й основного рівнів та систему триразових навчальних занять на тиждень:

- 1-й рік навчання – початковий рівень – 4 год на тиждень, 144 год на рік;
- 2-й рік навчання – основний рівень – 4 год на тиждень, 144 год на рік;
- 3-й рік навчання – основний рівень – 4 год на тиждень, 144 год на рік.

До занять із футболу залучаються діти та учнівська молодь, які не мають медичних протипоказань, виявляють інтерес та бажання до занять цим видом спорту. Навчальні групи формуються з урахуванням віку та рівня підготовленості вихованців. Об'єм, інтенсивність, щільність фізичного навантаження на заняттях плануються з урахуванням результатів медичного обстеження та рівня фізичної підготовленості вихованців.

Навчальні заняття проводяться 2 рази на тиждень тривалістю 2 год і спрямовані на вивчення теорії, основ техніки й тактики футболу, на всебічну фізичну підготовку вихованців. Програма містить матеріали теоретичних і практичних занять, інструкторської та суддівської підготовки. Теоретичні заняття проводяться 10-20 хв у вигляді навчальних бесід у процесі практичних занять.

Принципи організації навчально-виховного процесу наступні:

- *регулярність занять, послідовність збільшення фізичного навантаження, послідовність* в оволодінні фізичними вправами та технічними прийомами;
- *індивідуальний підхід* – створення оптимальних умов для навчання кожного вихованця з урахуванням його індивідуальних фізичних і психологічних особливостей;
- *синтез інтелектуальної і практичної діяльності* – здобуті вихованцями теоретичні знання та практичні навички з футболу трансформуються у внутрішні стимули свідомої фізичної, розумової, творчої діяльності, що відкриває перспективи для подальшого саморозвитку та самовдосконалення особистості;
- *моніторингу рівня фізичного розвитку, навчальних досягнень і рівня мотивації* навчальної діяльності вихованців.

Навчальний матеріал кожного розділу програми диференційований на основі таких компонентів навчальних занять:

- *теоретичний*, що формує світоглядну систему спеціальних знань із футболу й ігрових видів спорту та ціннісне ставлення до системи фізичної підготовки;
- *практичний*, що забезпечує оволодіння методами, формами й засобами фізичної підготовки для досягнення навчальних цілей і сприяє набуттю досвіду практичної діяльності, розвитку фізичних якостей (швидкості, витривалості, спритності, координації, сили, гнучкості) з метою досягнення фізичної досконалості й гармонійного розвитку;
- *контрольний*, тобто визначальний диференційований та об'єктивний облік процесу й результатів навчальної діяльності вихованців.

Форми організації навчальних занять: командна, дрібними групами, попарна, індивідуальна. *Форми проведення занять:* тренувальні заняття, бесіди, змагання, тестування, спортивні конкурси та свята, перегляд футбольних змагань тощо.

Методи організації освітньої діяльності вихованців є такими:

- *словесні* – розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда;
- *наочні* – показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані;
- *практичні* – метод вправ і його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами, метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий тощо).

Зміст програми першого року навчання передбачає формування стійкого інтересу до занять футболом, забезпечення різнобічної фізичної підготовки вихованців із посиленою увагою до розвитку швидкості, спритності й координації рухів, оволодіння технічними прийомами, що найчастіше і ефективно застосовують у грі у футбол, основами індивідуальної, групової й командної тактики гри згідно правил, участь у змаганнях із футболу та міні-футболу, зміцнення здоров'я дітей, усунення недоліків у їхньому фізичному розвитку. Підготовка юних футболістів характеризується широким застосуванням засобів і методів тренування, а також фізичних вправ з різних видів спорту (рухливих і спортивних ігор, легкої атлетики, плавання) тощо. На цьому етапі не варто планувати заняття із значними фізичними та психологічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного навчального матеріалу.

Під час технічного вдосконалення вихованців потрібно орієнтуватися на використання значної кількості різноманітних підготовчих вправ. Варто стабілізувати техніку рухів і досягати формування стійких рухових навичок. У цей час у юних футболістів формується різнобічна технічна база – такий підхід є засадничою основою для технічного вдосконалення на наступному етапі навчання. Це правило також поширюється на наступні роки занять. Передбачається залучення юних спортсменів до змагань із загальної фізичної підготовки, допоміжних видів спорту за спрощеними правилами (на малих футбольних майданчиках), до виконання тестових вправ.

Програмою *другого року навчання* передбачається гармонійний розвиток фізичних можливостей юних футболістів, зміцнення здоров'я, усунення недоліків фізичної підготовленості, створення належного рухового потенціалу. Особливу увагу треба приділяти формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого спортивного вдосконалення. На цьому етапі футболіст повинен добре засвоїти технічні прийоми гри. Засвоєння техніки, що відповідає його морфо-функціональним можливостям, надалі забезпечує спортсмену вміння користуватися різними варіантами техніки залежно від тактичних умов конкретних завдань, функціонального стану в різних періодах змагальної діяльності, розвиток різних форм прояву швидкості, координаційних здібностей та гнучкості.

На *третьому році навчання* провідну роль продовжують відігравати загальна фізична, спеціальна й технічна підготовка юного футболіста, широко використовуються вправи із суміжних видів спорту, удосконалюється техніка гри. Велика увага приділяється підвищенню психологічної готовності вихованців. На цьому етапі треба обережно застосовувати великі обсяги роботи, спрямованої на підвищення аеробних можливостей. Тренери-практики часто планують виконання великих обсягів роботи з відносно невисокою інтенсивністю. Це пояснюється потребою створення міцної аеробної бази, на основі якої у футболіста буде підвищуватися здатність до перенесення навантажень і відновлення після них. До планування функціональної підготовки, коли мають місце високі тренувальні навантаження, потрібно підходити, зважаючи на індивідуальні здібності футболіста.

З метою диференційованого підходу до оцінювання практичних навичок оволодіння технікою футболу, теоретико-методичних знань вихованців варто проводити тестування – на початку навчального року – у вересні-жовтні, потім усередині – у грудні-січні, і в кінці навчального року – у квітні-травні. У виконанні контрольних вправ необхідно враховувати індивідуальні можливості вихованців. Контрольні ігри проводяться регулярно в навчальних цілях як більш високий рівень навчальних ігор із завданнями. Окрім цього, контрольні ігри незамінні в підготовці до змагань.

Попередження помилок вихованців у ході навчальних занять забезпечується:

- чітким показом і поясненням техніки виконання вправ і прийомів гри у футбол;
- правильним розумінням технічних прийомів, використанням підготовчих вправ.

Попередження травматизму вихованців забезпечується:

- суворим дотриманням заходів безпеки та санітарно-гігієнічних вимог;
- за допомогою правильно організації й методики проведення занять і змагань;

- жорстким контролем за станом спортивного обладнання, захисного спорядження та спортивного одягу вихованців;
- дотриманням високої дисципліни в ході навчальних занять, у виконанні тренувальних вправ, окремих прийомів і їх елементів.

Формами контролю за навчальними досягненнями вихованців є:

- спостереження за вихованцями щодо регулярності відвідування навчальних занять, дисциплінованості, дотримання етики поведінки, старанності на тренуваннях (постійно); – залікові заняття (під час переходу до наступного рівня навчання); – виконання спортивних нормативів, контрольних вправ, участь у змаганнях (постійно).

Після закінчення терміну навчання вихованці складають комплексний залік та отримують свідоцтво про позашкільну освіту державного зразка.

До змісту навчальної програми можуть бути внесені зміни – скорочено або збільшено кількість годин на вивчення окремих тем і проведення окремих занять (залежності від запитів вихованців або рівня володіння педагогом програмним матеріалом).

ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема програми	Кількість годин		
	Теорія	Практика	Всього
Вступне заняття	2	-	2
Розділ 1. Теоретична підготовка футболіста	6	-	6
Розділ 2. Загальна фізична підготовка футболіста	4	24	28
Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка футболіста	2	16	18
Розділ 4. Технічна підготовка футболіста	6	30	36
Розділ 5. Тактична підготовка футболіста	4	30	34
5.1. Тактика гри в нападі	2	16	18
5.2. Тактика гри в захисті	2	14	16
Розділ 6. Навчальні та тренувальні ігри	4	12	16
Розділ 7. Тестування фізичного й технічного рівня вихованців	-	2	2
Підсумкове заняття	2	-	2
Разом	30	114	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступне заняття (2 год)

Мета та зміст освітньої діяльності гуртка на навчальний рік. Знайомство з його історією, традиціями й досягненнями кращих вихованців.

Розділ 1. Теоретична підготовка футболіста (6 год)

Історія виникнення та розвитку гри у футбол. Історія українського футболу. Сучасний стан і перспективи розвитку футболу в Україні та світі.

Екіпіровка футболістів. Правила гри у футбол. Початок та поновлення гри. М'яч у грі та поза грою. Укидання м'яча. Удар від воріт. Кутовий удар. Положення "поза грою". Штрафний і вільний удари. 11-метровий удар (пенальті).

Особиста гігієна й режим харчування юного футболіста. Засоби загартування спортсменів. Щоденник контролю та самоконтролю вихованців.

Правила поведінки й техніки безпеки на заняттях футболу. Перша долікарська допомога при ушкодженні м'яких тканин, суглобів і кісток.

Розділ 2. Загальна фізична підготовка футболіста (28 год)

Загальнорозвивальні вправи та їх значення для гармонійного розвитку і зміцнення здоров'я спортсменів. Ходьба, бігові та стрибкові вправи. Акробатичні вправи. Вправи для формування правильної постави. Вправи з утриманням предмета на голові. Вправи для м'язів стопи. Біг на 30, 60, 100, 200 м. Повторно-інтервальне пробігання (серіями) різних за довжиною відрізків (від 10 до 30 м) з максимальною швидкістю (8-12 відрізків у кожній серії) з паузами для відпочинку 30 сек. Біг на витривалість 200, 400, 500 м. Стрибки у висоту та довжину з місця. Вправи з навантаженням (з набивними м'ячами масою 1-1,5 кг). Рухливі ігри та естафети з подоланням смуги перешкод. Спортивні ігри за спрощеними правилами (баскетбол, гандбол, волейбол).

Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка футболіста (18 год)

Вправи для розвитку швидкості. Повторне пробігання коротких відрізків (10-30 м) різних вихідних положень. Повторне пробігання коротких відрізків зі зміною напрямку бігу за зоровим сигналом. Човниковий біг 5-6 м. Біг боком і спиною вперед. Прискорення та ривки з м'ячем, ривки до м'яча з наступним ударом по воротах за сигналом. Рухливі ігри "День і ніч", "Виклик", "Ловці", "М'яч середньому", "М'яч у колі", "Квач", "Третій зайвий". Естафети з елементами бігу і стрибків.

Вправи для розвитку спритності. Стрибки з поворотом на 90-180°. Стрибки зімітуванням удару головою та ногою. Діставання підвішеного м'яча головою, ногою, у стрибку з місця та з розбігу. Стрибки з місця та з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті. Жонглювання м'ячем. Подолання смуги перешкод. Рухливі ігри "Виштовхні з кола", "Мисливці і качки".

Вправи для координації рухів. Акробатичні вправи. Вправи в рівновазі. Вправи на місці (з опорою на ноги й у змішаній опорі). Вправи в русі. Гімнастичні вправи. Рухливі ігри для координації рухів. Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол).

Розділ 4. Технічна підготовка футболіста (36 год)

Техніка пересування. Теоретичні основи техніки пересування. Поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами. Різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою. Теоретичні основи ударів по м'ячу ногою. Удар внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться (від гравця, назустріч йому). Виконання ударів після зупинки та ведення м'яча. Виконання ударів на точність після зупинки, ведення м'яча та відволікаючі дії. Удари середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, підстрибнув, летить. Удари правою та лівою ногою різними способами по м'ячу, що котиться і летить у різних напрямках. Удари ногою на точність і дальність.

Удари по м'ячу головою. Теоретичні основи ударів по м'ячу головою. Удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та в стрибку. Удари головою на точність і дальність.

Зупинка м'яча. Теоретичні основи зупинки м'яча. Зупинка м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі. Зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить. Зупинка м'яча стегном та грудьми (для хлопців) у русі. Зупинка м'яча, що опускається з поворотом до 180° внутрішньою та зовнішньою частинами підйому.

Ведення м'яча. Теоретичні основи ведення м'яча. Ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, по "вісіміці", а також між стійок (фішок). Ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м'яч.

Відволікаючі дії (фінти). Теоретичні основи відволікаючих дій. Фінти "відходом", "ударом", "зупинкою" в умовах ігрових вправ.

Відбирання м'яча. Теоретичні основи відбирання м'яча. Відбір м'яча в атаці суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ і навчальних ігор.

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

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

Техніка гри воротаря. Техніка ловіння м'яча збоку. Гра воротаря на виході. Техніка відбивання м'яча однією та двома руками. Кидки м'яча рукою. Гра воротаря у стандартних положеннях. Техніка вибивання м'яча ногою із землі та з рук. Вибивання м'яча ногою із землі та з рук на дальність і точність.

Розділ 5. Тактична підготовка футболіста (34 год)

5.1. Тактика гри у нападі (18 год)

Індивідуальні дії. Теоретичні основи маневрування футболіста. Маневрування футболістів на футбольному полі. "Відкривання" для прийому м'яча. Прийоми відволікання суперника. Прийоми створення чисельної переваги на окремих ділянках поля. Алгоритм раціонального використовувати вивчених технічних прийомів під час гри.

Групові дії. Награні комбінації в атаці. Взаємодія двох, трьох і більше гравців в атаці. Ігрова взаємодія з партнерами під час організації атаки. Командні дії в організації атаки.

5.2. Тактика гри в захисті (16 год)

Індивідуальні дії. Уміння правильно вибрати позицію стосовно суперника та протидіяти отриманню ним м'яча. Удосконалення "закривання" гравця.

Групові дії. Правильний вибір гравцем позиції. Уміння взаємодії гравців в обороні. Алгоритм взаємодії двох, трьох і більше гравців в обороні.

Тактика гри воротаря. Уміння вибрати правильно позицію у воротах під час різних ударів залежності від "кута удару". Пересування воротаря у площині воріт. Ловіння воротарем м'яча згори та знизу. Кидки воротарем м'яча згори та знизу.

Розділ 6. Навчальні та тренувальні ігри (16 год)

Виконання конкретних завдань під час навчально-тренувальних ігор. Відпрацювання основних вмінь і навичок. Контроль, розбір й аналіз виконаного завдання чи його елементів педагогом. Двосторонні ігри, товариські зустрічі, підсумкові контрольні ігри.

Розділ 7. Тестування фізичного та технічного рівня вихованців (2 год)

Оцінювання практичних навичок володіння технікою футболу, теоретико-методичних знань вихованців.

Підсумкове заняття (2 год)

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці мають знати:

- історію й перспективи розвитку футболу в Україні та світі;
- досягнення кращих українських футбольних клубів і видатних українських футболістів;
- правила гри у футбол, міні-футбол;
- правила техніки безпеки та поведінки під час занять футболом і рухливими іграми;
- основні тактико-технічні прийоми гри у футбол;
- спортивне обладнання та інвентар;
- вимоги догляду за спортивним інвентарем;
- гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами;
- способи надання першої медичної допомоги;
- відновлювальні заходи після фізичного навантаження.

Вихованці мають вміти:

- виконувати основні прийоми техніки пересувань;
- здійснювати самоконтроль за фізичним навантаженням;
- доглядати за спортивною формою і взуттям;
- організовувати тактико-технічні дії в нападі та захисті;
- здійснювати вибір позиції відповідно до ігрового амплуа;
- створювати чисельну перевагу на певній ділянці футбольного поля;
- жонглювати м'ячем ногами, коліном, головою;
- виконувати удари головою (у стрибку);
- виконувати удари ногою із різних положень;
- укидати м'яч із-за бокової лінії;
- виконувати відволікаючі дії (фінти);
- виконувати стандартні положення;
- уводити м'яч від воріт (для воротаря);
- надавати першу долікарську допомогу;
- дотримуватися правил безпеки й поведінки на спортивному майданчику.

Вихованці мають набути досвіду:

- футбольної ігрової діяльності;
- організації техніко-тактичних дій у нападі та в захисті;
- участі у спортивних змаганнях;
- ведення щоденника самоконтролю;
- використання відновлювальних процедур після фізичних навантажень;
- підготовки спортивних майданчиків до змагань;
- організації спортивних змагань;
- догляду за спортивною формою та інвентарем.

ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Розділ, тема програми	Кількість годин		
	Теорія	Практика	Всього
Вступне заняття	2	-	2
Розділ 1. Теоретична підготовка футболіста	6	-	6
Розділ 2. Загальна фізична підготовка футболіста	4	20	24
Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка футболіста	4	20	24
Розділ 4. Технічна підготовка футболіста	6	20	26
Розділ 5. Тактична підготовка футболіста	4	20	24
5.1. Тактика гри в нападі	2	10	12
5.2. Тактика гри в захисті	2	10	12
Розділ 6. Психологічна підготовка футболіста	6	-	6
Розділ 7. Навчальні, тренувальні й контрольні ігри	4	14	18
Розділ 8. Інструкторська та арбітражна практика	2	6	8
Розділ 9. Тестування фізичного та технічного рівня вихованців	2	2	4
Підсумкове заняття	2	-	2
Разом	42	102	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступне заняття (2 год)

Мета та зміст освітньої діяльності гуртка на навчальний рік. Знайомство з його історією, традиціями й досягненнями кращих вихованців.

Розділ 1. Теоретична підготовка футболіста (6 год)

Лікарський контроль і самоконтроль юного футболіста. Щоденник контролю й самоконтролю. Особиста гігієна, режим дня та харчування юного футболіста.

Історія виникнення і становлення футболу. Історія українського футболу. Сучасний стан і перспективи розвитку футболу в Україні та світі. Здобутки збірної України з футболу. Кращі футбольні клуби та гравці українського футболу. Участь українських футбольних клубів у єврокубкових змаганнях. Чемпіонат, Кубок і Суперкубок України з футболу. Найкращі бомбардири чемпіонатів і кубків.

Правила гри у футбол. Поверхня, розміри та розмітка футбольного поля. Кількість і процедура заміни гравців. Порушення та покарання. Початок та поновлення гри. М'яч у грі та поза грою. Укидання м'яча. Удар від воріт. Кутовий удар. Положення "Поза грою". Штрафний і вільний удари. 11-метровий удар (пенальті).

Правила поведінки й техніки безпеки на заняттях футболу. Перша долікарська допомога при ушкодженні м'яких тканин, суглобів і кісток. Перша допомога при травмах і кровотечах.

Розділ 2. Загальна фізична підготовка футболіста (24 год)

Значення загальної і спеціально фізичної підготовки у тренуванні юних футболістів. Варіанти проведення змагань. Фізичні якості футболіста. Кваліфікація фізичних вправ. Взаємодія загальної і спеціальної фізичної підготовки на тренуваннях із футболістами.

Загальна фізична підготовка. Організувальні вправи. Загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і групах. Рівномірно-перемінний біг на 30, 60, 100, 200 м. Повторно-інтервальне пробігання серіями різних за довжиною відрізків (від 10 до 30 м) із максимальною швидкістю (8-12 відрізків у кожній серії) з паузами для відпочинку 30 сек. Біг на витривалість 200, 400, 500 м. Стрибки у висоту та довжину з місця. Вправи з навантаженням (з набивними м'ячами масою 1-1,5 кг). Елементи акробатики. Рухливі ігри та естафети з подоланням смуги перешкод із перенесенням, розставленням і збиранням предметів. Вправи на приладах (канат, жердина, гімнастична булава, стінка, перекидалина, опорні стрибки через козла, коня з містка). Спортивні ігри за спрощеними правилами (баскетбол, гандбол, хокей).

Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка футболіста (24 год)

Вправи для розвитку швидкості. Повторне пробігання коротких відрізків (10-30 м) із різних вихідних положень, зі зміною напрямку бігу за зоровим сигналом. Човниковий біг 5-6 м. Біг боком і спиною вперед. Прискорення та ривки із м'ячем. Ривки до м'яча з наступним ударом у ворота за сигналом. Рухливі ігри "День і ніч", "Виклик", "М'яч середньому", "М'яч у колі" тощо.

Вправи для розвитку швидкості. Стрибки з поворотом на 90-180°. Стрибки зімітуванням удару головою і ногою. Диставання підвішеного м'яча головою, ногою, у стрибку з місця, із розбігу. Стрибки з місця, із розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті. Жонглювання м'ячем. Подолання смуги перешкод. Рухливі ігри "Виштовхни з кола", "Мисливці і качки".

Вправи для координації рухів. Акробатичні вправи, вправи в рівновазі. Гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше. Рухливі ігри для координації рухів. Спортивні ігри баскетбол, волейбол, гандбол.

Розділ 4. Технічна підготовка футболіста (26 год)

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

Удари по м'ячу ногою. Удари середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, підстрибнув, летить. Удари правою та лівою ногою різними способами по м'ячу, що котиться й летить у різних напрямках. Удари для точності і дальності з оцінкою тактичної обстановки перед виконанням удару.

Удари по м'ячу головою. Удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та устрибку. Удари для точності і дальності з оцінкою тактичної обстановки перед ударом.

Зупинка м'яча. Зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі. Зупинки з поворотом до 180° внутрішньою та зовнішньою частинами підйому м'яча, що опускається.

Ведення м'яча. Удосконалення ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, по "вісімці", між стійок (фішок). Ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м'яч.

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

Відбирання м'яча. Удосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ і навчальних ігор.

Укидання м'яча. Укидання м'яча з різних вихідних положень із місця й після розбігу надальність і точність.

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

Техніка гри воротаря. Кидки м'яча рукою. Ловіння й відбивання м'яча у грі на виході, у стандартних положеннях. Вибивання м'яча ногою із землі та з рук на дальність і точність.

Розділ 5. Тактична підготовка футболіста (24 год)

5.1. Тактика гри в нападі (12 год)

Індивідуальні дії. Маневрування гравця на полі. "Відкривання" для прийому м'яча. Відволікання суперника. Створення чисельної переваги на окремих ділянках поля. Підрахунок швидкісного маневрування по фронту атаки та підключення із глибини оборони. Уміння вибрати з кількох можливих рішень певної ігрової ситуації найбільш правильне та раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.

Групові дії. Взаємодія з партнерами під час організації атаки, правильна взаємодія на останній стадії атаки поблизу воріт суперника, гра в один дотик.

5.2. Тактика гри в захисті (12 год)

Індивідуальні дії. Удосконалення "закривання" та "перехоплення". Уміння протидіяти передачі суперника, веденню та удару у ворота.

Групові дії. Удосконалення правильного вибору позиції, уміння взаємодії в обороні за рівного співвідношення сил та за чисельної переваги суперника.

Тактика гри воротаря. Уміння розігрувати удар від своїх воріт, уводити м'яч у гру партнера, що відкривається, після ловіння м'яча, правильно визначати момент для виходу з воріт, керувати грою партнерів в обороні.

Розділ 6. Психологічна підготовка футболіста (4 год)

Поняття про психологічну підготовку футболістів. Загальна психологічна підготовка та підготовка до змагань. Значення психологічної підготовки для підвищення спортивної майстерності.

Завдання, основні методи та засоби психологічної підготовки футболістів у навчально-тренувальному процесі. Урахування індивідуальних особливостей кожного футболіста під час психологічної підготовки команди до гри.

Розділ 7. Навчальні, тренувальні та контрольні ігри (18 год)

Виконання конкретних завдань у процесі навчально-тренувальних ігор. Відпрацювання основних умінь і навичок. Контроль, розбір і аналіз виконаного завдання чи його елементів педагогом. Двосторонні ігри, товариські зустрічі, підсумкові контрольні ігри.

Розділ 8. Інструкторська та арбітражна практика (8 год)

Функції головного судді та його асистентів. Основні вимоги до теоретичної і фізичної підготовки арбітрів. Права та обов'язки суддів. Порушення та покарання. Класифікація основних порушень правил. Порушення, які караються попередженням. Порушення, які караються вилученням. Штрафні удари. 11-метровий штрафний удар (пенальті). Визначення положення "поза грою". "Спірний м'яч". Зарахування голу. Компенсація втраченого часу. Процедура проведення заміन гравців. Використання свистка. Мова жестів футбольного судді. Технічні вимоги до футбольних майданчиків, м'ячів, екіпіровки гравців. Алгоритм дій футбольного арбітра у прийнятті рішень під час суддівства. Документація футбольного арбітра.

Розділ 9. Тестування фізичного й технічного рівня вихованців (4 год).

Оцінювання практичних навичок володіння технікою футболу, теоретико-методичних знань вихованців.

Підсумкове заняття (2 год)

Підбиття підсумків роботи гуртка за рік. Нагородження кращих вихованців.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці мають знати:

- історію світового та українського футболу;
- досягнення кращих українських футбольних клубів і видатних українських футболістів;
- правила гри у футбол, міні-футбол;
- правила техніки безпеки та поведінки під час заняття футболом і рухливими іграми;
- основні тактико-технічні прийоми гри у футбол;
- гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами;
- способи надання першої медичної допомоги;
- відновлювальні заходи після навантаження.

Вихованці мають уміти:

- виконувати основні прийоми техніки пересувань;
- здійснювати самоконтроль за фізичним навантаженням;
- організовувати тактико-технічні дії в нападі та в захисті;
- здійснювати вибір позиції згідно амплуа;
- створювати чисельну перевагу на певній ділянці футбольного поля;
- жонглювати м'ячем ногами, коліном, головою;
- виконувати удари головою (у стрибку);
- виконувати удари ногою із різних положень;
- укидати м'яч із-за бокової лінії;
- виконувати відволікаючі дії (фінти);
- виконувати стандартні положення;
- уводити м'яч від воріт (для воротаря);
- відновлювати працездатність після навантаження;
- надавати першу долікарську допомогу;
- дотримуватися правил безпеки й поведінки на спортивному майданчику;

- організовувати спортивно-масові заходи;
- вести суддівську документацію.

Вихованці мають набути досвіду:

- участі у спортивних змаганнях;
- організації техніко-тактичних дій у нападі та в захисті;
- теоретичного аналізу проведених ігор;
- використання відновлювальних процедур після фізичного навантаження;
- підготовки спортивних майданчиків до змагань;
- організації спортивних змагань;
- догляду за спортивною формою та інвентарем;
- арбітражу футбольних змагань.

ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема програми	Кількість годин		
	Теорія	Практика	Всього
Вступне заняття	2	-	2
Розділ 1. Теоретична підготовка футболіста	4	-	4
Розділ 2. Загальна фізична підготовка футболіста	2	20	22
Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка футболіста	4	20	24
Розділ 4. Технічна підготовка футболіста	4	20	24
Розділ 5. Тактична підготовка футболіста	6	20	26
5.1. Тактика гри в нападі	4	10	14
5.2. Тактика гри в захисті	2	10	12
Розділ 6. Психологічна підготовка футболіста	6	-	6
Розділ 7. Навчальні, тренувальні й контрольні ігри	2	22	24
Розділ 8. Інструкторська та арбітражна практика	2	6	8
Розділ 9. Тестування фізичного й технічного рівня вихованців	-	2	2
Підсумкове заняття	2	-	2
Разом	34	110	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступне заняття (2 год)

Мета та зміст освітньої діяльності гуртка на навчальний рік. Знайомство з історією, традиціями та досягненнями кращих вихованців.

Розділ 1. Теоретична підготовка футболіста (4 год)

Історія виникнення та становлення футболу. Сучасний стан і перспективи розвитку футболу у світі та Україні. Здобутки збірної України з футболу. Кращі футбольні клуби та гравці українського футболу. Участь українських футбольних клубів у єврокубкових змаганнях. Українські футболісти – володарі Золотого м'яча. Чемпіонат, Кубок і Суперкубок України з футболу. Найкращі бомбардири чемпіонатів і кубків. Легенди українського футболу: Валерій Лобановський, Олег Блохін, Андрій Шевченко.

Вплив занять футболом на організм людини. Особливості підготовки жінок у футболі (для дівчат).

Правила гри в футбол. Поверхня, розміри й розмітка футбольного поля. Кількість і процедура заміни гравців. Порушення та покарання. Початок та поновлення гри. М'яч у грі та поза грою. Укидання м'яча. Удар від воріт. Кутовий удар. Положення "поза грою". Штрафний і вільний удари. 11-метровий удар (пенальті).

Правила поведінки й техніки безпеки на заняттях футболістом. Загальні поняття про першу медичну допомогу. Перша долікарська допомога під час ушкодження м'яких тканин, суглобів і кісток. Перша допомога при травмах і кровотечах.

Розділ 2. Загальна фізична підготовка футболіста (22 год)

Фізичні якості футболіста та засоби їх удосконалення. Значення загальної і спеціальної фізичної підготовки у тренуванні юних спортсменів. Взаємодія загальної і спеціальної фізичної підготовки на тренуваннях із футболістами.

Рівномірно-перемінний та інтервально-повторний біг на дистанції від 20 до 200 м із максимальною швидкістю зі стартом із різних вихідних положень. Рівномірно-перемінний біг на витривалість 400-800 м, кроси до 3000 м. Стрибки у висоту та довжину. Потрійний стрибок із місця, із розбігу. Стрибки з навантаженнями. Вправи зі скакалкою. Вправи з гантелями 1-3 кг для різних груп м'язів. Піднімання штанги до рівня грудей. Вижимання штанги, лежачи на спині (штанга вагою 15-40 кг). Присідання з вантажем чи штангою на плечах. Піднімання вантажу, покладеного на стегно (вантаж вагою 5-10 кг). Акробатичні вправи. Рухливі ігри та естафети. Подолання смуги перешкод. Вправи на гнучкість у парах. Вправи в положенні лежачи. Вправи біля гімнастичної драбини та з гімнастичною лавою. Вправи біля опори. Спортивні ігри за спрощеними правилами (баскетбол, гандбол, волейбол).

Розділ 3. Спеціальна фізична підготовка футболіста (24 год)

Вправи для розвитку сили. Підскоки вгору із присіду з навантаженням. Присідання на одній нозі з наступним підскоком угору. Згинання ніг у колінах, лежачи на животі з опором партнера чи гумового амортизатора. Удари по футбольному й набивному м'ячах на дальність. Кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед. Боротьба за м'яч за допомогою поштовхів.

Вправи для розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей. Біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу. Біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку. Біг з максимальною швидкістю після подолання перешкод (рів, бар'єр тощо). "Човниковий" біг 4x10 м. Біг боком і спиною вперед і навипередки. Швидкий перехід від бігу спиною до звичайного. Прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м. Виконання елементів техніки з наступним ривком

і ударом у ціль. Естафети із веденням м'яча на максимальній швидкості. Рухливі ігри з елементами футболу.

Вправи для розвитку спритності. Стрибки з поворотом на 90-180°. Стрибки з імітуванням удару головою і ногою. Діставання підвішеного м'яча головою, ногою, у стрибку з місця, із розбігу. Стрибки з місця, із розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті. Жонглювання м'ячем. Подолання смуги перешкод. Повторення вправ, які використовувались у попередні роки, але з їх ускладненням.

Вправи для розвитку витривалості. Біг з навантаженням і з опором. Біг під гору та згори. Гонки за лідером. Ігрові вправи (3x3, 3x2 тощо) великої інтенсивності, чергування їх з інтервалами для відпочинку. Двосторонні ігри у зменшених за чисельністю складах.

Розділ 4. Технічна підготовка футболіста (24 год)

Техніка пересування. Удосконалення різних прийомів техніки пересування в поєднанні з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою. Удосконалення точності ударів(у ціль,у ворота,партнеру,який рухається). Уміння розраховувати силу удару, надавати м'ячеві різної траєкторії польоту, точно виконувати довгі передачі.

Удари по м'ячу головою. Удосконалення техніки ударів по м'ячу лобом, особливо устрибку, виконуючи їх з активним опором, звертаючи при цьому увагу на високий стрибок, виграш двобою і точність спрямування польоту м'яча. Удари головою на точність і дальність з оцінкою тактичної обстановки перед виконанням удару.

Зупинка м'яча. Удосконалення зупинок м'яча різними способами, виконуючи прийоми з найменшою втратою часу, на високій швидкості руху, приводячи м'яч у зручне положення для подальших дій.

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

Відволікаючі дії (фінти). Удосконалення фінтів з урахуванням розвитку у вихованців рухових якостей, урахування ігрове амплуа гравця у складі команди. Удосконалення фінтів в умовах ігрових вправ, навчальних і двосторонніх ігор.

Відбирання м'яча. Відбирання м'яча в підкаті. Удосконалення вміння визначати задум суперника, що володіє м'ячем, та момент для відбирання м'яча.

Вкидання м'яча. Удосконалення вкидання м'яча. Удосконалення точності й дальності вкидання м'яча, змінюючи відстань до цілі. Укидання м'яча партнеру для прийому його ногою й тулубом.

Жонгливання м'ячем. Жонгливання м'ячем ногою, стегном і головою.

Техніка гри воротаря. Удосконалення техніки ловіння й відбивання м'ячів, знаходячись у воротах і на виході з воріт. Удосконалення техніки ловіння й відбивання м'ячів, звертаючи увагу на швидкість реакції, м'яке приземлення під час ловіння м'яча в падінні. Удосконалення кидків руками й вибивання м'яча ногами на точність і дальність.

Розділ 5. Тактична підготовка футболіста (26 год)

5.1. Тактика гри в нападі (14 год)

Індивідуальні дії. Удосконалення тактичних умінь і навичок: несподіваного та своєчасного "відкривання", доцільного ведення й обведення, раціональної передачі, ефективних ударів. Уміння діяти без м'яча та із м'ячем в атаці та різних ігрових місцях. Уміння вибрати з кількох можливих рішень певної ігрової ситуації найбільш правильно й раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.

Групові дії. Удосконалення швидкості організації атак, виконуючи повздовжні та діагональні, середні й довгі передачі. Створення чисельної переваги в атаці за рахунок підключення півзахисників і захисників. Удосконалення гостроти дії в завершальній фазі атаки. Взаємодія з партнерами під час організації атаки, правильна взаємодія на останній стадії атаки поблизу воріт суперника. Гра в один дотик.

Командні дії. Організація швидкого та позиційного нападу. Уміння взаємодіяти з партнерами за різної кількості нападників, у лініях, між лініями.

5.2. Тактика гри в захисті (12 год)

Індивідуальні дії. Удосконалення тактичних умінь і навичок: своєчасне "закривання", ефективна протидія веденню, обведенню, передачі, удару. "Перехоплення", уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах.

Групові дії. Підсилення захисту за рахунок збільшення кількості гравців, які обороняються. Удосконалення узгодженості дій і взаємострахування за чисельної меншості в обороні. Уміння взаємодіяти в обороні під час виконання супротивником стандартних комбінацій. Організація та побудова "стінки".

Командні дії. Організація оборони проти швидкого й позиційного нападу. Уміння швидко перебудовуватися від оборони до початку й розвитку атаки.

Тактика гри воротаря. Удосконалення вміння визначати напрямки можливого удару, займаючи відповідно до цього найбільш вигідну позицію і застосовуючи найбільш раціональні технічні прийоми. Удосконалення гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів з оборони. Організація атаки під час введення м'яча у гру. Уміння займати правильну позицію під час кутового, штрафного й вільного ударів поблизу воріт.

Розділ 6. Психологічна підготовка футболіста (6 год)

Урахування психологічної підготовки команди до гри. Формування морально-вольових якостей (почуття обов'язку перед колективом, цілеспрямованості, працелюбності, рішучості, наполегливості, ініціативності, дисциплінованості, уміння зносити труднощі, проживати неприємні відчуття).

Розвиток емоційної стійкості гравців та команди до різних психогенних зовнішніх і внутрішніх чинників. Урахування індивідуальних особливостей кожного футболіста під час психологічної підготовки команди до гри.

Розділ 7. Навчальні, тренувальні та контрольні ігри (24 год)

Виконання конкретних завдань у процесі навчально-тренувальної гри. Відпрацювання основних умінь та навичок. Контроль, розбір і аналіз виконаного завдання чи його елементів педагогом. Двосторонні ігри, товариські зустрічі, підсумкові контрольні ігри.

Розділ 8. Інструкторська та арбітражна практика (8 год)

Функції головного судді та його асистентів. Основні вимоги до теоретичної і фізичної підготовки арбітрів. Права й обов'язки суддів. Порушення й покарання. Класифікація основних порушень правил. Порушення, що караються попередженням. Порушення, що караються вилученням. Штрафні удари. 11-метровий штрафний удар (пенальті). Визначення положення "поза грою". "Спірний м'яч". Зарахування голу. Компенсація втраченого часу. Процедура проведення заміни гравців. Використання свистка. Мова жестів футбольного судді. Вибір позиції та взаємодія арбітра й асистентів арбітра. Технічні вимоги до футбольних майданчиків, м'ячів, екіпіровки гравців. Алгоритм дій футбольного арбітра у прийнятті рішень під час суддівства. Документація футбольного арбітра.

Залучення вихованців у якості помічників до проведення занять і спортивних змагань. Участь в арбітражі тренувань і змагань. Проведення окремих частин навчально-тренувального заняття. Самостійне проведення настанови до гри та аналізу проведеної гри.

Розділ 9. Тестування фізичного та технічного рівня вихованців (2 год)

Оцінювання практичних навичок володіння технікою футболу, теоретико-методичних знань учнів. Контрольні вправи й тести (для формування мотиваційного компонента на початку й наприкінці навчального року).

Підсумкове заняття (2 год.)

Аналіз роботи гуртка протягом року та підбиття підсумків. Нагородження кращих вихованців.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці мають знати:

- історію світового й українського футболу;
- досягнення кращих українських клубів і видатних українських футболістів;
- правила гри у футбол, міні-футбол;
- правила техніки безпеки й поведінки під час заняття футболом і рухливими іграми;

- основні тактико-технічні прийоми гри у футбол;
- гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами;
- способи надання першої медичної допомоги;
- відновлювальні заходи після навантаження.

Вихованці мають уміти:

- здійснювати самоконтроль за фізичними навантаженнями;
- виконувати основні прийоми техніки пересувань;
- організовувати тактико-технічні дії в нападі й захисті;
- здійснювати вибір позиції згідно амплуа;
- створювати чисельну перевагу на певній ділянці футбольного поля;
- жонглювати м'ячем ногами, коліном, головою;
- виконувати удари головою (у стрибку);
- виконувати удари ногою із різних положень;
- укидати м'яч із-за бокової лінії;
- виконувати відволікаючі дії (фінти);
- виконувати стандартні положення;
- уводити м'яч від воріт (для воротаря);
- відновлювати працездатність після навантаження;
- надавати першу долікарську допомогу;
- дотримуватися правил безпеки й поведінки на спортивному майданчику;
- організовувати спортивно-масові заходи;
- вести суддівську документацію.

Вихованці мають набути досвіду:

- використання відновлювальних процедур після фізичних навантажень;
- підготовки спортивних майданчиків до змагань;
- участі у спортивних змаганнях;
- арбітражу спортивних змагань;
- організації спортивних змагань;
- догляду за спортивною формою та інвентарем;
- організації техніко-тактичних дій у нападі та в захисті;
- аналізування проведених ігор.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Віхров К. Футбол у школі : навчально-методичний посібник / К. Віхров. – К. : Комбі ЛТД, 2002. – 256 с.
2. Гайдовский В. 800 вопросов и ответов о правилах футбола / В. Гайдовский. – Тбилиси, 1987. – 192 с.
3. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания. – Донецк : АО Донеччина, 1995. – 520 с.
4. Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих + DVD с видеокурсом / Алексей Заваров. – К., 2010. – 208 с.
5. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
6. Линець М.М. Основы методики развития руховых качеств / М.М. Линець. – Львів : Штаббар, 1997. – 208 с.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
8. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.

9. Романенко А.Н. Тренировка футболистов / Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. – К. : Здоров'я, 1984. – 264 с.
10. Соломонко В.В. Футбол : посібник [для футболістів і тренерів аматорського футболу] / В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук. – К. : Олімпійська література, 2005. – 193 с.
11. Шаленко В. Організація і проведення занять та змагань з футболу в загальноосвітній школі та за місцем проживання / В.Шаленко, В.Перевозник. – Харків, 2003. – 189 с.
12. Юный футболист : учебное пособие [для тренеров] / под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 256 с.
13. Футбол. Відеоуроки он-лайн [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://video-uroki-online.com/sport/futbol/>
14. Офіційний сайт Федерації футболу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ffu.org.ua>.
15. Веб-сайт "Футбол України і всього світу" [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.profootball.ua>.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Віхров К. Футбол у школі : навчально-методичний посібник / К. Віхров. – К. : Комбі ЛТД, 2002. – 256 с.
2. Гайдовский В. 800 вопросов и ответов о правилах футбола / В. Гайдовский. – Тбилиси, 1987. – 192 с.
3. Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих + DVD с видеокурсом / Алексей Заваров. – К., 2010. – 208 с.
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет) / А.А. Кузнецов. – М. : Олимпия ; Человек, 2010. – 112 с.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11-12 лет) / А.А. Кузнецов. – М. : Олимпия ; Человек, 2010. – 208 с.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера III этап (13-15 лет) / А.А. Кузнецов. – М. : Олимпия ; Человек, 2010. – 312 с.
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. IV этап (16-17 лет) / А.А. Кузнецов. – М. : Олимпия ; Человек, 2010. – 168 с.
8. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет / М. Кук. – М., 2005. – 128 с.
9. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
10. Орджоникидзе З. Физиология футбола / З. Орджоникидзе, В. Павлов. – Москва, 2008. – 240 с.
11. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1984. – 352 с.
12. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
13. Романенко А.Н. Тренировка футболистов / Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. – К. : Здоров'я, 1984. – 264 с.
14. Соломонко В.В. Футбол. Посібник для футболістів і тренерів аматорського футболу / В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук. – К. : Олімпійська література, 2005. – 193 с.
15. Шаленко В. Організація і проведення занять та змагань з футболу в загальноосвітній школі та за місцем проживання / В.Шаленко, В.Перевозник. – Харків, 2003. – 189 с.
16. Юный футболист : учебное пособие [для тренеров] / под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 256 с.
17. Як стати футболістом. Владислав Ващук радить / упоряд. С. Павельчук. – Львів, 2009. – 28 с.
18. BBC Football Lessons [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.bbc.co.uk/schools/gcsebitesize/pe/video/football/>.

19. Офіційний сайт Федерації футболу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ffu.org.ua>.
20. Веб-сайт "Футбол України і всього світу" [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.profootball.ua>.