

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ
"ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ БУДІВЕЛЬНИЙ ЛІЦЕЙ"**

«Затверджено»

Директор державного закладу
професійної (професійно-технічної)
освіти «Центральноукраїнський
професійний будівельний ліцей»

_____ Ляшенко О.О
« ____ » _____ 2021 рік

**РОБОЧА
НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
для футбольного гуртка «Будівельник»**

«Розглянуто»
на засіданні педагогічної ради ліцею
Протокол № 1 від 28 серпня 2021 року

Кропивницький 2021

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (лист Міністерства освіти і науки України від 01.06.2013 № 1/11-9332).

Одним з дієвих засобів, що позитивно впливає на фізичний розвиток, сприяє підвищенню рівня розвитку рухових якостей та сприяє зміцненню здоров'я дітей, є заняття з футболу.

Гра у футбол спрямована на розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей дітей та обумовлює покращання показників загальної фізичної підготовленості.

Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту у світі. Вже на початку XIX ст. він був включений до навчальних програм шкіл. Велику популярність футбол має серед дітей та молоді і зараз.

Навчальна програма футбольного гуртка «Будівельник» реалізується в Кропивницькому професійному ліцеї «Кіровоградської обласної ради» та спрямована на учнів віком від 15 до 22 років.

Мета програми: формування у дітей стійкої мотивації до збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки через гру у футбол.

Завдання програми:

сформувати загальні уявлення про фізичну культуру і спорт;

розвинути основні фізичні якості;

виховати позитивне ставлення до занять фізичними вправами;

сформувати почуття патріотизму, волі до перемоги, сміливості, наполегливості, організованості і дисципліни;

популяризувати здоровий спосіб життя.

Програма розрахована на 360 годин: 3 заняття в тиждень по 2,5 години.

Теоретичні відомості подаються в межах теоретичних занять та під час виконання практичних завдань.

З метою профілактики травматизму при вивченні ударів по м'ячу, ведення та відбирання м'яча, відволікальних дій слід звертати увагу на правильне пересування на футбольному майданчику.

Під час навчання можна використовувати рухливі ігри та естафети з м'ячем — «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем» та ін.

Орієнтовний план проведення заняття:

Загальна фізична підготовка – 30 хв.

Спеціальна та прикладна фізична підготовка – 20 хв.

Техніко-тактична підготовка – 60 хв.

Навчальні ігри – 40 хв.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва теми	Кількість годин		
		Теоретичні заняття	Практичні заняття	Усього
1.	Вступ	1,5	-	1,5
2.	Теоретичні відомості	1,5	-	1,5
3.	Загальна фізична підготовка	-	10	10
4.	Спеціальна та прикладна фізична підготовка	-	5	5
5.	Техніко-тактична підготовка	62	180	242
6.	Навчальні та товариські ігри	15	80	95
7.	Підсумок	1	4	5
	Разом	81	279	360

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (1,5 год.)

Ознайомлення з завданнями гуртка, режим роботи. Правила поведінки під час занять. Техніка безпеки на заняттях та на ігровому майданчику.

2. Теоретичні відомості (1,5 год.)

Історія розвитку футболу. Загальна характеристика гри «Футбол». Правила гри у футбол. ППФП засобами футболу. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді. Правила контролю та самоконтролю під час занять футболу. Особиста гігієна спортсмена. Загартовування організму.

3. Загальна фізична підготовка (10 год.)

Стрибкові вправи, прискорення та ривки з м'ячем. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку витривалості, швидкості, спритності.

4. Спеціальна та прикладна фізична підготовка (5 год.)

Розвиток спеціальних та прикладних фізичних якостей. Визначення рівня розвитку основних та спеціальних фізичних якостей.

5. Техніко-тактична підготовка (242 год.)

Пересування:

поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем.

Удари та передачі м'яча:

передачі внутрішньою частиною стопи по нерухомому м'ячу;
передачі внутрішньою частиною стопи по м'ячу, що котиться;
передачі середньою частиною підйому;
передачі внутрішньою частиною підйому;

передачі в русі;
передачі на точність і дальність;
удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу;
удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться;

удари в русі;
удари середньою частиною підйому;
удари різними способами;
удари на точність і дальність;
удари по м'ячу середньою частиною лоба;
вдосконалення вивчених способів ударів та передач м'яча в умовах тренувальної гри.

Зупинки м'яча:
зупинки внутрішньою стороною стопи;
зупинки м'яча підошвою, стегном та грудьми;
зупинки внутрішньою частиною підйому;
вдосконалення вивчених способів зупинки м'яча в умовах тренувальної гри.

Ведення м'яча:
ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому;
вдосконалення вивчених способів ведення м'яча в умовах тренувальної гри.

Відволікальні дії (фінти):
фінти «відходом», «ударом», «зупинкою», «випадам», «перенесенням ноги через м'яч» в умовах ігрових вправ;
вдосконалення вивчених фінтів в умовах тренувальної гри.

Відбирання м'яча:
вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ.

Жонгливання м'ячем:
жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.

Вкидання м'яча:
з різних вихідних положень;
з місця і після розбігу.

Елементи гри воротаря:
кидки м'яча рукою;
ловіння та відбивання м'яча;
розіграш удару від своїх воріт;
введення м'яча у гру партнеру, який відкривається.

Індивідуальні дії в нападі:
маневрування на полі;
раціональне використання вивчених технічних прийомів;
вдосконалення вивчених індивідуальних дій в нападі в умовах тренувальної гри.

Індивідуальні дії у захисті:

вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м'яча;
уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах;
вдосконалення вивчених індивідуальних дій у захисті в умовах тренувальної гри.

Групові дії в нападі:

взаємодія з партнерами під час організації атаки;
відпрацювання командних дій в нападі за рахунок награних комбінацій;
вдосконалення вивчених групових дій в нападі в умовах тренувальної гри.

Групові дії в захисті:

відпрацювання командних дій у захисті за рахунок вірного переміщення в захисті;
вибір позиції;
взаємодії в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника;
вдосконалення вивчених групових дій у захисті в умовах тренувальної гри.

Групові дії під час введення стандартних положень:

відпрацювання командних дій під час введення стандартних положень за рахунок награних комбінацій;
відпрацювання командних дій під час введення стандартних положень за рахунок вірного розташування в захисті;

6. Навчальні та товариські ігри (95 год.)

Навчальна гра «Футбол» за спрощеними правилами.

Навчальна гра.

Товариська гра.

7. Підсумок (5 год.)

Змагання з футболу.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Учні мають знати:

- загальну характеристику гри;
- правила особистої гігієни дітей;
- основні правила гри у футбол;
- історію розвитку футболу;
- видатних футболістів України;
- особливості спеціальної та прикладної фізичної підготовки;
- значення медичного контролю і самоконтролю для здоров'я юного футболіста;
- основні принципи загартування;
- основні поняття арбітражу;
- правила контролю та самоконтролю;
- правила техніки безпеки на заняттях.

Учні мають вміти виконувати:

- комплекси вправ з елементами футболу на координацію, спритність, швидкість, гнучкість, силу і витривалість;
- пересування з технікою володіння м'ячем;
- передачі м'яча;
- удари по м'ячу;
- зупинки м'яча;
- ведення м'яча;
- відволікальні дії (фінти);
- відбирання м'яча;
- жонгливання м'ячем;
- вкидання м'яча;
- індивідуальні та групові дії в нападі та у захисті;
- групові дії під час введення стандартних положень.

У вихованців мають сформуватися здоров'язберігаюча, загальнокультурна та соціальна компетентності:

- ціннісне ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих;
- самомотивація на здоровий спосіб життя;
- вміння чергувати інтелектуальну та фізичну діяльність;
- почуття патріотизму, волі, сміливості, наполегливості, організованості і дисциплінованості;
- високий рівень загальної культури;
- здатність працювати в команді;
- уміння слухати, чітко висловлювати свої думки;
- здатність до взаємодопомоги;
- здатність до самокритики та критики товаришів, а також її висловлювання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Концепція виховання особистості. / І. Д. Бех / Рідна школа. – 1991. – № 5. – с. 40–47.
2. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-методичний посібник. / І. Д. Бех / – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.
3. Електронний фонд бази даних Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua>
4. Електронний фонд бази даних Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua>
5. Зубалій М. Д. Сутність і зміст здорового способу життя учнів старших класів / М. Д. Зубалій // Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 19 квітня 2012 р. / ред. кол. Л.В. Ткачук (гол. ред.) та ін. – Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2012. – С. 8-18.
6. Зубалій М. Д.. Витоки українського футболу / М. Д. Зубалій // Фізичне виховання в школі. – 1999. – №4. – С.16-19.
7. Коломоєць Г. А. Розвиток рухових якостей та зміцнення здоров'я школярів засобами футболу. Г. А. Коломоєць // Теорія та методика фізичного виховання: науково-методичний журнал. – Харків. – ПП «ДІСА ПЛЮС». – 11 (37) / 2007 С. 30-33:
8. Концепція розвитку дитячо-юнацького футболу і фізичного виховання дітей, юнацтва та молоді в Україні. / В. В. Столітенко, М. Д. Зубалій. – К.: ФФУ, 2003. – 7 с.
9. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів : навчальний посібник / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, М. В. Тимчик та ін. [за редакцією М. Д. Зубалія]. К.: 2012. - 209 с.
10. Фізична культура в школі : 5-11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2011. – 368 с.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001 – 272 с.
12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002 – 248с.

№ з/п	№ урок у теми	Назва теми програми, уроку	Кількість годин на тему, урок	
			всього	
Футбольний гурток «Будівельник»				
Тема 1. Вступ			1,5	
1	1	Ознайомлення з завданнями гуртка, режим роботи. Правила поведінки під час занять. Техніка безпеки на заняттях та на ігровому майданчику	1,5	
Тема 2. Теоретичні відомості			1,5	
	1	Історія розвитку футболу. Загальна характеристика гри «Футбол». Правила гри у футбол	1,5	
Тема 3. Загальна фізична підготовка			10	
2	1	Стрибкові вправи, прискорення та ривки з м'ячем	2,5	
3	2	Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса	2,5	
4	3	Вправи для розвитку сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини	2,5	
5	4	Вправи для розвитку витривалості, швидкості, спритності	2,5	
Тема 4. Спеціальна та прикладна фізична підготовка			5	
6	1	Розвиток спеціальних та прикладних фізичних якостей	2,5	
7	2	Визначення рівня розвитку основних та спеціальних фізичних якостей	2,5	
Тема 5. Техніко-тактична підготовка			242	
8	1	Пересування	2,5	
9	2	Удари та передачі м'яча	2,5	
10	3	Зупинки м'яча	2,5	
11	4	Ведення м'яча	2,5	
12	5	Відволікальні дії (фінти), Жонглювання м'ячем	2,5	
13	6	Вкидання м'яча. Елементи гри воротаря	3	
14	7	Відбирання м'яча	2,5	
15	8	Індивідуальні дії в нападі	3	
16	9	Індивідуальні дії в захисті	3	

17	10	Групові дії в нападі	3	
18	11	Групові дії в захисті	3	
19	12	Групові дії під час введення стандартних положень	3	
20	13	Удари та передачі м'яча	3	
21	14	Удари та передачі м'яча	3	
22	15	Зупинки та ведення м'яча	3	
23	16	Відволікальні дії (фінти). Жонглювання м'яча	3	
24	17	Відбирання м'яча	3	
25	18	Індивідуальні дії в нападі	3	
26	19	Індивідуальні дії в захисті	3	
27	20	Групові дії в нападі	3	
28	21	Групові дії в захисті	3	
29	22	Групові дії під час введення стандартних положень	3	
30	23	Удари та передачі м'яча	3	
31	24	Удари та передачі м'яча	3	
32	25	Зупинки та ведення м'яча	3	
33	26	Відволікальні дії (фінти). Жонглювання м'яча	3	
34	27	Відбирання м'яча	3	
35	28	Індивідуальні дії в нападі	3	
36	29	Індивідуальні дії в захисті	3	
37	30	Групові дії в нападі	3	
38	31	Групові дії в захисті	3	
39	32	Групові дії під час введення стандартних положень	2,5	
40	33	Удари та передачі м'яча	2,5	
41	34	Удари та передачі м'яча	2,5	
42	35	Зупинки та ведення м'яча	2,5	
43	36	Відволікальні дії (фінти). Жонглювання м'яча	2,5	
44	37	Відбирання м'яча	2,5	
45	38	Індивідуальні дії в нападі	2,5	
46	39	Індивідуальні дії в захисті	2,5	
47	40	Групові дії під час введення стандартних положень	2,5	
48	41	Удари та передачі м'яча	2,5	
49	42	Удари та передачі м'яча	2,5	
50	43	Зупинки та ведення м'яча	2	

51	44	Відволікальні дії (фінти). Жонглювання м'яча	2	
52	45	Відбирання м'яча	2,5	
53	46	Індивідуальні дії в нападі	2	
54	47	Індивідуальні дії в захисті	3	
55	48	Групові дії в нападі	3,5	
56	49	Групові дії в захисті	3,5	
57	50	Групові дії під час введення стандартних положень	3,5	
58	51	Удари та передачі м'яча	3	
59	52	Удари та передачі м'яча	3,5	
60	53	Зупинки та ведення м'яча	3,5	
61	54	Відволікальні дії (фінти). Жонглювання м'яча	3	
62	55	Відбирання м'яча	3	
63	56	Індивідуальні дії в нападі	3,5	
64	57	Індивідуальні дії в захисті	3	
65	58	Групові дії в нападі	3	
66	59	Групові дії в захисті	3	
67	60	Групові дії під час введення стандартних положень	3	
68	61	Удари та передачі м'яча	3	
69	62	Удари та передачі м'яча	3	
70	63	Зупинки та ведення м'яча	3	
71	64	Відволікальні дії (фінти). Жонглювання м'яча	3	
72	65	Відбирання м'яча	3	
73	66	Індивідуальні дії в нападі	3	
74	67	Індивідуальні дії в захисті	2,5	
75	68	Групові дії в нападі	3	
76	69	Групові дії в захисті	3	
77	70	Групові дії під час введення стандартних положень	2,5	
78	71	Удари та передачі м'яча	2,5	
79	72	Удари та передачі м'яча	2,5	
80	73	Зупинки та ведення м'яча	2,5	
81	74	Відволікальні дії (фінти). Жонглювання м'яча	2,5	
82	75	Відбирання м'яча	2,5	
83	76	Індивідуальні дії в нападі	2,5	
84	77	Індивідуальні дії в захисті	2,5	

85	78	Групові дії в нападі	2,5	
86	79	Групові дії в захисті	2,5	
87	80	Групові дії під час введення стандартних положень	2,5	
88	81	Удари та передачі м'яча	2,5	
89	82	Удари та передачі м'яча	3	
90	83	Зупинки та ведення м'яча	3	
91	84	Відволікальні дії (фінти). Жонглювання м'яча	2,5	
92	85	Відбирання м'яча	3	
93	86	Індивідуальні дії в нападі	2,5	
Тема 6. Навчальні та товариські ігри			95	
94	1	Навчальна гра	3	
95	2	Навчальна гра	2,5	
96	3	Навчальна гра	3	
97	4	Навчальна гра	3	
98	5	Навчальна гра	2,5	
99	6	Навчальна гра	3	
100	7	Навчальна гра	2,5	
101	8	Навчальна гра	3	
102	9	Навчальна гра	3	
103	10	Навчальна гра	2,5	
104	11	Навчальна гра	3	
105	12	Навчальна гра	3,5	
106	13	Навчальна гра	3,5	
107	14	Навчальна гра	3,5	
108	15	Навчальна гра	3,5	
109	16	Навчальна гра	3,5	
110	17	Навчальна гра	3,5	
111	18	Навчальна гра	3	
112	19	Навчальна гра	3	
113	20	Навчальна гра	3	
114	21	Навчальна гра	3	
115	22	Навчальна гра	3	
116	23	Товариська гра	2,5	
117	24	Товариська гра	2,5	
118	25	Товариська гра	2,5	
119	26	Товариська гра	2,5	
120	27	Товариська гра	2,5	
121	28	Товариська гра	2,5	

122	29	Товариська гра	2,5	
123	30	Товариська гра	2,5	
124	31	Товариська гра	3	
125	32	Товариська гра	2,5	
126	33	Товариська гра	2,5	
Тема 7. Підсумок			5	
120	1	Змагання з футболу	2,5	
121	2	Змагання з футболу	2,5	
Всього годин			360	