

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Факультет фізичного виховання та спорту**  
**Кафедра педагогіки, психології й освітнього менеджменту імені**  
**проф. Є. Петухова**

**ФУТБОЛ У СПОРТИВНО-МАСОВІЙ РОБОТІ ЗІ ШКОЛЯРАМИ**

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконав: студент 4 курсу 14-411  
групи  
Спеціальності: 014 Середня освіта  
(Фізична культура)  
Юров Олександр Олександрович

Керівник канд. пед. наук, доцент  
Шипко А.Л.

Рецензент канд. пед. наук, доцент  
Кольцова О.С.

Херсон, 2020

**ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Роль і місце футболу у спортивно-масовій роботі зі школярами</b> .....	5
1.1. Футбол – один із найефективніших засобів занять фізичною культурою і спортом протягом шкільного віку.....	5 10
1.2. Основні етапи підготовки юних футболістів.....	
1.3. Анатомо-фізіологічні особливості організму юних спортсменів, урахування яких необхідне при побудові тренувального процесу.....	12 16
1.4. Характеристика спортивно-масової роботи.....	21
<b>РОЗДІЛ 2. Планування спортивно-масової роботи в закладах загальної середньої освіти на прикладі футболу</b> .....	21
2.1. Планування спортивно-масової роботи в закладах середньої освіти.....	24
2.2. Структура та зміст спортивно-масової роботи з футболу в закладах середньої освіти.....	37 45
2.3. Планування спортивно-масової роботи з футболу в закладах середньої освіти.....	47
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	



## ВСТУП

**Актуальність.** Здоров'я - основна складова всього життя і діяльності людини. Маючи від народження міцний організм, удосконалюючи свій фізичний, творчий і моральний потенціал, можна добитися великих успіхів. Сучасна людина не може вважатися культурною без оволодіння основами фізичної культури, тому що вона є невід'ємною частиною загальної культури.

У законі України «Про фізичну культуру і спорт» зазначено: «Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, та спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості» [11].

Виховання підростаючого покоління є одним із пріоритетних завдань нашої держави. З кожним роком цьому питанню приділяється все більше уваги, постійно триває науковий пошук підходів та шляхів підвищення ефективності фізичного виховання. Тому одна з найважливіших задач вчителя фізичної культури в школі - підвищення активності учнів шляхом залучення їх в різні форми спортивно-масової роботи.

Вже багато років футбол в усьому світі активно розвивається не тільки як спортивна гра, а і як соціальне явище, яке спроможне впливати на різні боки життя суспільства.

Проблему ефективної безперервної системи підготовки юних футболістів, як в закладах середньої освіти, так і в позашкільних закладах вирішували: Є.В. Столітенко; А.В. Попов, К.Л. Віхров; Й.Г. Фалес та інші.

З огляду на вище зазначене можна сказати, що футбол є одним з ефективних засобів навчання та виховання дітей в закладах загальної середньої освіти. Для багатьох школярів бажання особисто доєднатися до футболу стало пріоритетним завданням на багато років. Отже, одне з

найважливіших завдань закладів загальної середньої освіти - створити всі передумови для того, щоб діти прагнули долучитися до великої футбольної родини. Виходячи з цього, наше дослідження є актуальним.

**Об'єкт дослідження** – навчально-виховний процес в закладах загальної середньої освіти.

**Предмет дослідження** – планування секційної спортивно-масової роботи з футболу в закладах освіти.

**Мета дослідження** – розкрити сучасні підходи планування секційної спортивно-масової роботи з футболу в закладах освіти.

**Завдання:**

1. Охарактеризувати роль і місце футболу у спортивно-масовій роботі зі школярами.

2. Розкрити особливості структури і змісту планування спортивно-масової роботи з футболу у закладах освіти.

3. Навести приклади сучасного планування секційної спортивно-масової роботи з футболу в закладах освіти.

**Методи дослідження.** Під час написання кваліфікаційної роботи використовувалися методи: аналіз науково-методичної літератури, синтез та узагальнення отриманих даних.

**Практичне значення.** Результати дослідження суттєво доповнять теоретико-методичну побудову тренувального процесу з футболу у закладах загальної середньої освіти. Отримані результати можуть бути використані у спеціалізованих вищих навчальних закладах з дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” та „Методика викладання футболу”.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний текст роботи викладено на 47 сторінках друкованого тексту.

Роботу ілюстровано таблицями та рисунками. Перелік використаних джерел налічує 33 найменування.

## РОЗДІЛ 1

### РОЛЬ І МІСЦЕ ФУТБОЛУ У СПОРТІВНО-МАСОВІЙ РОБОТІ ЗІ ШКОЛЯРАМИ

#### 1.1. Футбол – один із найефективніших засобів занять фізичною культурою і спортом протягом шкільного віку

Проблему охорони та поліпшення стану здоров'я населення, особливо в екстремальних умовах, може бути успішно вирішено лише на основі проведення широких соціально-економічних, медичних, освітніх та виховних заходів. При цьому суттєве значення у профілактиці захворювань та збереження і зміцнення здоров'я може мати використання засобів фізичної культури як одного із найбільш вигідних і ефективних природно-біологічних чинників профілактики і лікування найбільш поширених захворювань [2, 13].

Глобальні екологічні проблеми, економічні і суспільно-культурні занепади, байдуже ставлення до фізичної культури і спорту позбавляють людину найціннішого дару – здоров'я.

Тому наша держава приділяє значну увагу фізичному вихованню нації.

Заняття дітей футболом у закладах середньої освіти, позашкільних закладах і спеціалізованих школах футболу (ДЮСШ, СДЮШОР), спортивних інтернатах під керівництвом кваліфікованих наставників (тренерів-педагогів), сприятимуть виробленню, формуванню та закріпленню у молоді цілої низки позитивних особистісних якостей, які самі по собі є визначальною передумовою та невід'ємними атрибутами поступового становлення людини як свідомого громадянина своєї держави [1518].

Форми організації фізичного виховання школярів у процесі занять футболом представлені на рисунку 1.1 [21].

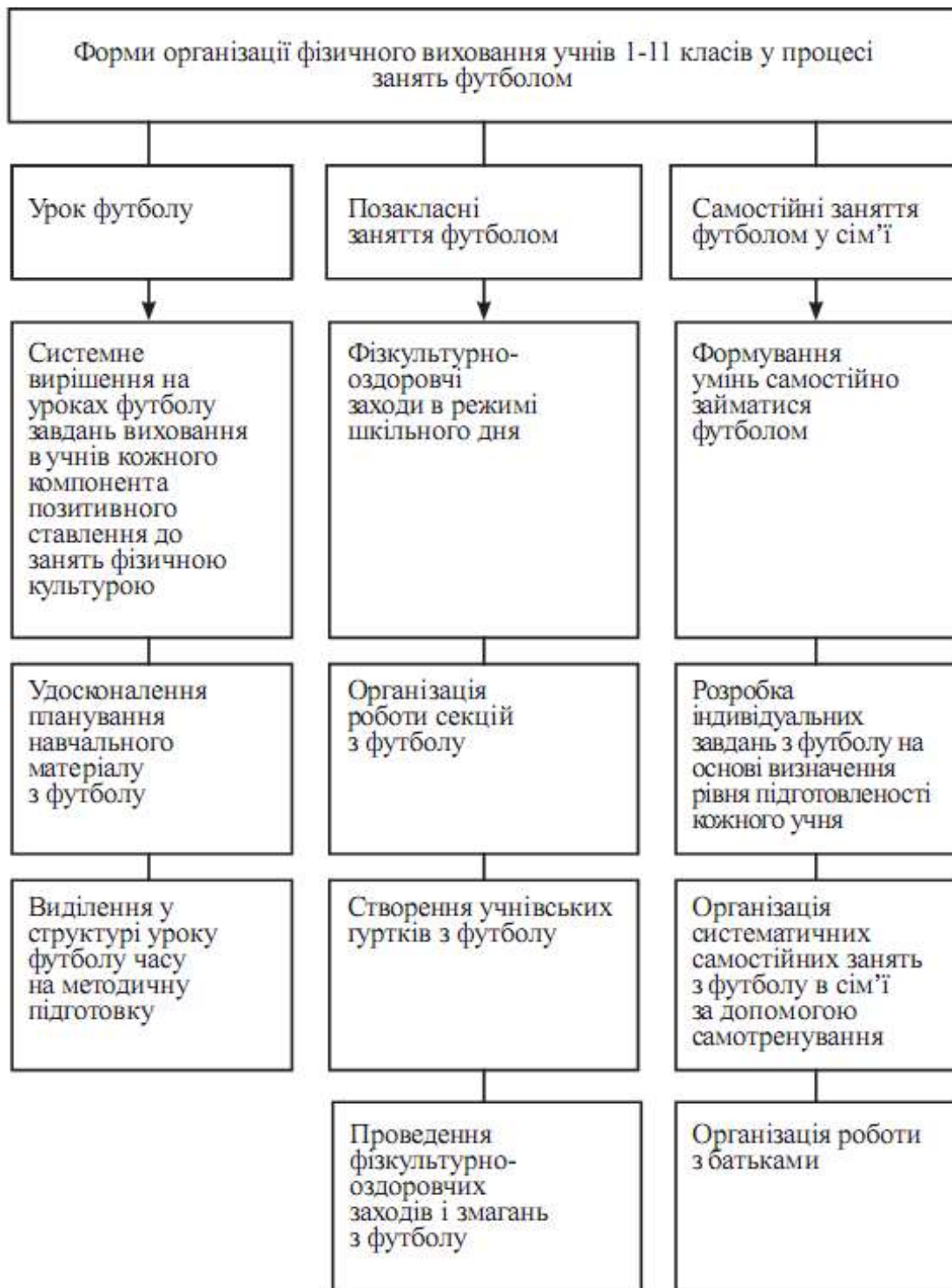


Рис. 1.1. **Форми організації фізичного виховання школярів у процесі занять футболом**



У ході засвоєння азів футбольної гри та удосконалення власної майстерності у юних футболістів поступово формується вміння критично оцінювати та аналізувати свої дії та вчинки, виробляються навички швидко приймати у конкретній ситуації максимально ефективні рішення, формується вміння в критичні моменти брати ініціативу в свої руки, переборювати труднощі і боротися до кінця, вміння рахуватися з думкою інших людей, а також, за необхідності, підпорядковувати власні інтереси інтересам колективу. Це далеко не повний перелік тих загальнолюдських якостей, формуванню яких у дітей та юнаків можуть активно сприяти усвідомлені й регулярні заняття футболу [4]. Переконливими аргументами на користь сказаного можуть бути, на наш погляд, конкретні подальші факти.

Футбол, як командний вид спорту, сприяє виробленню у дітей почуття колективізму, ліктя товариша, взаємодопомоги [7].

Міністерство освіти і науки України з метою покращення стану фізичної підготовленості, підвищення рівня фізичної культури та зміцнення здоров'я школярів і розвитку шкільного футболу уклало Угоду з федерацією футболу України про співпрацю.

Враховуючи значний інтерес до футболу, ми вважаємо, що у процесі спортивно-масової роботи перевагу необхідно надавати не теорії, а ігровим та змагальним методам, які сприятимуть підвищенню рухової активності дітей, набуттю нових вмінь та навичок, розвитку особистісних якостей.

Завдання спортивно-масової роботи з учнями – гармонійний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, покращення рівня фізичної підготовленості, формування нових вмінь та навичок, розвиток особистісних якостей [3] (рис. 1.2.).

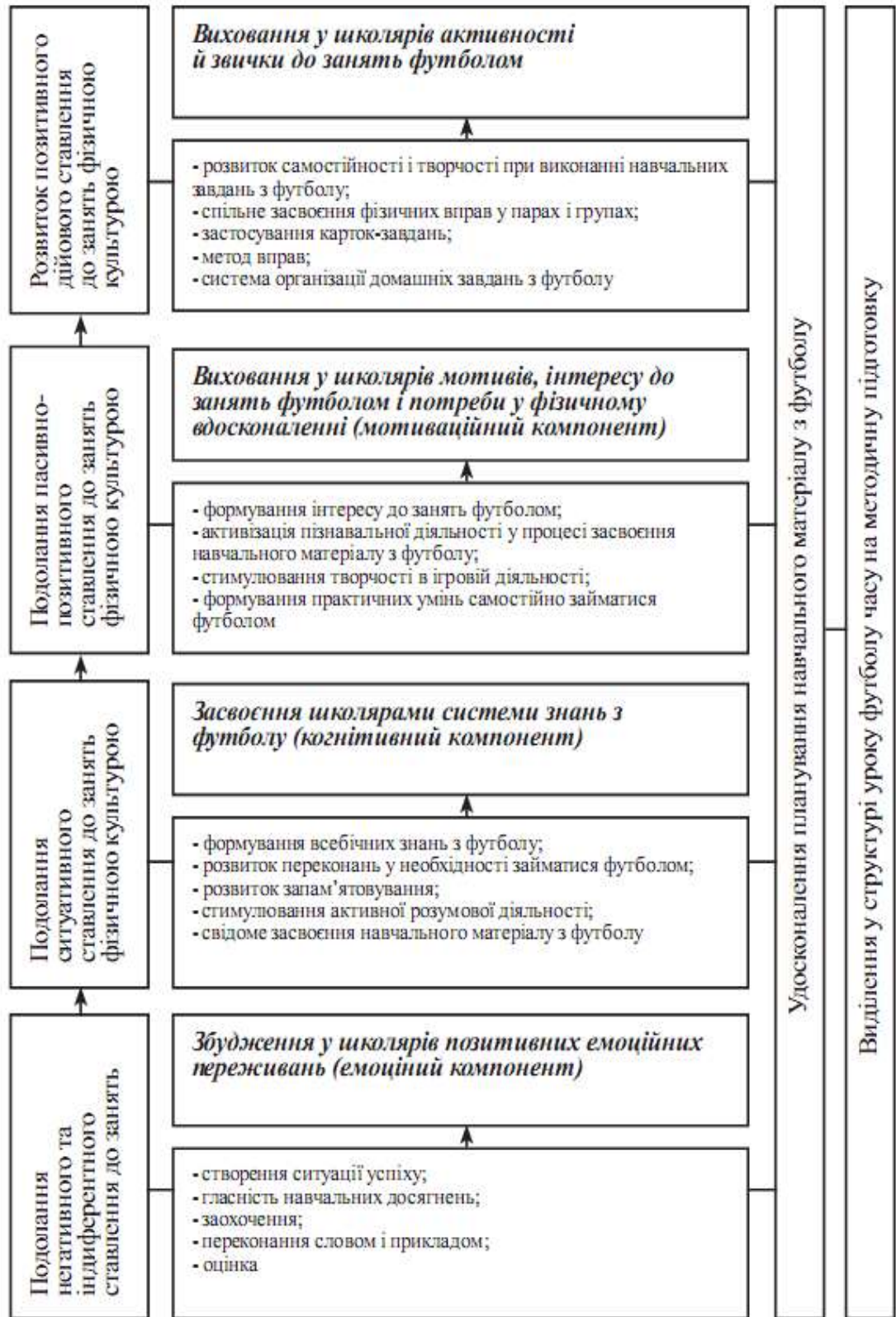


Рис. 1.2. Завдання фізичного виховання учнів на заняттях з футболу

Ці завдання роботи з учнями органічно пов'язані з основною метою фізичного виховання – зміцненням здоров'я, сприянням правильному фізичному розвитку та багатосторонній фізичній підготовленості, вдосконаленням швидкісних якостей, спритності, гнучкості, а також навчанням основам техніки й тактики футболу [9, 33].

Цікавість до занять футболом все більше росте як серед хлопців так і серед дівчат. Саме тому за масовістю занять він випереджає більшість видів спорту.

Сьогодні футбол у школі повинен бути одним з основних видів рухової діяльності, тому що насамперед, пов'язано з низькою руховою активністю школярів. З катастрофічною швидкістю “молодіє” пристрасть до шкідливих звичок (наркоманія, куріння, алкоголізм), що губить молодий організм, приводить до незворотних процесів деградації особистості.

Відповідно до віку і підготовленості учнів розробляються програми змагань, регламенти і норми навантажень. Тривалість підготовки дітей для участі в змаганнях на початковому етапі занять футболом повинна бути не менше навчального року.

Змагання з футболу проводяться за спрощеними правилами на обмеженому майданчику з 1-го по 6-й класи, а з 7-го по 11-й класи – за правилами міні-футболу й великого футболу x9ї.

В ігрових ситуаціях футболу постійно чергуються моменти високої, низької і помірної активності, а в деяких і повного відпочинку. Учасникам надається можливість самостійно регулювати величину навантаження. Це позитивно впливає на функціональний стан організму дитини, на удосконалення функцій серцево-судинної і дихальної систем [25].

Заняття такими видами спорту як футбол на відкритому повітрі дають високий загартовуючий ефект.

## 1.2. Основні етапи підготовки юних футболістів

Під час підготовки футболістів виділяють три основних етапи:

1. З 7 до 10-11 років – етап загальної рухової підготовки, засвоєння основних футбольних навиків.

2. З 11 до 14-15 років – етап формування техніки футболу, розвитку спеціальних фізичних якостей.

3. Після 14-15 років – етап удосконалення технічної підготовки, підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки, удосконалення індивідуальних можливостей [21].

При цьому необхідно пам'ятати, що до 10-11 років необхідно дати дітям всебічну рухову підготовку, використовуючи в заняттях елементи гімнастики і акробатики, баскетболу і гандболу, легкої атлетики і хокею [16].

Але головним засобом навчання залишається гра в футбол. У цьому віці мета полягає в тому, щоб не стільки навчити, скільки запропонувати дітям якнайбільше футбольних рухів, не зосереджуючись на деталях техніки. Чим раніше і більше буде різних рухів в арсеналі рухової підготовленості дитини, тим краще. Нехай діти виконують прийоми техніки так, як їм подобається, створюючи при цьому арсенал своїх дій з присутніми їм природними особливостями (ріст, форма і довжина ніг, особливості фігури, координації).

В цьому віці сприятливі умови для розвитку чуттєвих систем організму: зорового сприйняття, рухової чутливості (м'язово-суглобної), виховання “відчуття м'яча” [21].

Починаючи з 11 років до закінчення пубертатного періоду діти повинні повністю оволодіти “школою” техніки футболу і вміти застосовувати основні прийоми в грі. Повинні бути засвоєні всі невеликі координаційні рухові “програми”, які є “цеглинами” фундаменту технічної майстерності футболістів. Все, чому гравець навчиться в цьому, найбільш сприятливому

для навчання техніці гри періоді, залишається з ним на все життя. На цьому ж етапі необхідно розвивати швидкісні якості і здатності проявляти швидкість і точність одночасно [21, 27].

В після пубертатному періоді тренування спрямовано на максимальний розвиток індивідуальності футболіста, вдосконалення його техніко-тактичної майстерності і підвищення спеціальної сили, витривалості і інших фізичних якостей.

До основних завдань тактичної підготовки футболістів можна віднести:

1. Вдосконалення в розподілі сил в змаганнях.
2. Вдосконалення в гнучкому використанні техніки володіння м'ячем.
3. Вдосконалення у взаємодії всіх ліній команди.
4. Вдосконалення в доцільних переключеннях в змаганнях від одних тактичних комбінацій і систем гри до інших [21].

Для вдосконалення в розподілі сил в змаганнях рекомендується застосовувати такі методичні прийоми:

1. Використання в навчально-тренувальних заняттях завдань на точне виконання запланованого темпу.
2. Використання в грі “проміжних фінішів”.
3. Продовження часу гри.
4. Послідовне включення в гру футболістів, що вже відпочили [21].

З метою удосконалення техніки володіння м'ячем рекомендується використання наступних методичних прийомів:

1. Виконання вправ в складних умовах з правильним вибором технічних прийомів.
2. Використання протидій у вправах футболістів з тактики.
3. Виділення футболістам частини тактичних завдань для самостійного творчого вирішення [27].

Для вдосконалення взаємодій у грі необхідно використовувати:

1. Ускладнення зовнішніх умов, застосування головних і просторових обмежень.

2. Нові тактичні дії, комбінації і системи гри [23].

Для вдосконалення в гнучкому переключенні від однієї системи гри до іншої в змаганнях застосовуються такі прийоми:

1. Переключення футболістів від виконання одних тактичних завдань до інших за раніше домовленими сигналами.

2. Використання елементів несподіваності в грі для творчої зміни тактичних дій в певній послідовності.

3. Проведення навчальних і товариських матчів з командами, які значно відрізняються одна від одної за характером, стилем і способом ведення гри [23].

### **1.3. Анатомо-фізіологічні особливості організму юних спортсменів, урахування яких необхідне при побудові тренувального процесу**

Відомі факти нерівномірності впливу генетичних факторів на розвиток моторики людини, його фізичних якостей, а також гетерохронії морфологічного і функціонального розвитку. У зв'язку з цим підтверджуються уявлення про сенситивні (критичні) періоди розвитку фізичних якостей та інших характеристик рухового потенціалу людини.

Визначено, що для кожного етапу онтогенезу характерні свої специфічні анатомо-фізіологічні особливості. Відмінності між віковими групами визначаються не тільки кількісними, але і якісними особливостями морфологічних структур і функціональних ознак окремих органів, систем і всього організму в цілому, які необхідно враховувати в тренувальному процесі.

У процесі вікового розвитку змінюються усі властивості організму:

хімічні, фізико-хімічні, морфологічні і функціональні. Вікові зміни визначаються ходом обміну речовин і енергії, а також збільшенням скелетної мускулатури. Процеси росту і морфологічного удосконалювання органів і тканин являють собою єдиний процес. Організм – це складніша структура функціональних систем, у якій численні ланки взаємозалежні і знаходяться під корелюючим впливом нейроендокринної системи. Однак організм не завжди розвивається плавно і послідовно, але разом з тим йде безупинно [12, 20].

Так, В.К. Бальсевич [2] пропонує класифікацію, що, на думку, найбільше правильно розділяє населення за віковими групами і дозволяє грамотно, з урахуванням стану здоров'я й анатомо-фізіологічних особливостей кожної групи організувати і проводити заняття фізичною культурою і спортом. Так, шкільний вік вони поділяють на: молодший шкільний вік – 7-10 років; середній шкільний вік – 11-14 років; старші школярі – 15-17 років.

Відомо, що в процесі природного розвитку дітей і підлітків існує, на думку багатьох фахівців, прискорений період розвитку – так званий "критичний" (11-16 років).

Чітке уявлення про специфіку чуттєвих меж "критичних періодів" подано у працях, де висвітлено використання провідних факторів розвитку для кожного етапу онтогенезу і цілеспрямованого застосування їх з урахуванням соціально-екологічних умов розвитку індивідуума [14].

Молодший шкільний вік (тривалість його 5-6 років від 6-7 до 11-12 років) – це той вік, у якому рекомендують починати тренування у футболі. Він характеризується продовженням удосконалювання систем та органів і досягає повного функціонального розвитку. Закінчується розвиток кісткового апарату, посилено розвивається і зміцнюється м'язова система. У цей період виділяють спочатку уповільнення темпів зросту в довжину у 8-10 років, а

потім його прискорення. Терміни вступу дітей у період інтенсивного зростання дуже варіюють. Рухи дітей у цьому віці надзвичайно швидкі, але не відрізняються точністю. До 9-11 років здійснюється розвиток співдії м'язів-антагоністів, що покращує координацію дітей. Найбільш інтенсивний розвиток функції рівноваги відбувається у віці 7-10 років і до 12 років воно не відрізняється від рівня дорослих.

Середній шкільний вік (від 11-12 до 14-15 років) є періодом подальшого біологічного дозрівання організму. У цей час остаточно формується моторна індивідуальність, що властива дорослій людині. Для дітей підліткового віку характерне зниження координації при одночасному розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей. У сфері психіки йде складний процес становлення характеру, формування інтересів, схильностей і смаків. Розглянутий період характеризується завершенням розвитку рухового аналізатора. З 12 років активно збільшується м'язове волокно, що збільшує загальну м'язову масу стосовно маси тіла до 40-44 %. Ростає м'язова сила. У дітей добре розвивається якість витривалості. Віковий розвиток рухової координації в основному закінчується, а у вищій нервовій діяльності відзначається перевага процесів збудження над гальмуванням. З цього періоду організм готовий до виконання значних фізичних навантажень [5, 19].

Відмінною рисою середнього шкільного віку (від 12 до 14 років) і старшого шкільного віку (від 15 до 17 років) є виражена перебудова ендокринного апарату. Тому раннє спеціалізоване тренування з використанням значних за обсягом й інтенсивністю фізичних навантажень без обліку індивідуальних особливостей організму можуть призвести до передпатології, а нерідко і до патологічних порушень (перетренування, перенапрузи, порушенню серцевого ритму тощо).

У віковому розвитку старших школярів (15-17 років) відзначається



найбільш інтенсивне зростання силових показників, витривалості й удосконалювання рухової координації [5].

Проведені А.К. Бальсевичем [2] дослідження онтогенезу рухової функції людини з позицій еволюційного підходу дозволили їм виявити основні закономірності цього процесу:

- 1) етапність розвитку систем рухів людини;
- 2) нелінійний, коливальний характер розвитку різних систем морфології і функцій організму, що забезпечують реалізацію фізичної активності людини;
- 3) синфазність періодів прискореного розвитку елементів систем рухів і їхня розбіжність з періодами прискореного розвитку структур;
- 4) багаторівнева ритмічність розвитку систем моторики, їхніх елементів і структур;
- 5) високий ступінь індивідуальності рухових проявів;
- 6) детермінованості абсолютних результатів розвитку систем моторики характером і інтенсивністю зовнішніх впливів.

Провідною ідеєю цієї концепції є необхідність фізичного удосконалювання кожної людини з урахуванням її індивідуальних морфофункційних і вікових особливостей, а також специфіки її моторних здібностей і особистих мотивацій.

Проведений аналіз літератури [6, 28, 32] показує, що в даний час всебічно освітлені питання розвитку і становлення організму дітей, підлітків і юнаків, що дає можливість при плануванні фізичних навантажень враховувати анатомо-фізіологічні особливості кожної вікової групи спортсменів.

У багатьох працях [8, 19, 29] подано характеристику найбільш сприятливих періодів розвитку фізичних якостей і представлені особливості

методики їхнього виховання: швидкості; сили; швидкісно-силових якостей; витривалості; координації; гнучкості; спритності.

Таким чином, однією з основних умов фізичної підготовки дітей є суворий облік вікових і індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей. Це дозволяє правильно вирішувати питання спортивного відбору, вибору засобів і методів тренування, нормування обсягів навантажень. Кожен віковий період має свої особливості в побудові і функціях окремих систем, що змінюються в процесі спортивної діяльності. Зростання і розвиток організму відбувається нерівномірно, а кожен віковий етап – це своєрідний період зі своїми характерними рисами, морфологічними і функціональними перетвореннями.

#### **1.4. Характеристика спортивно-масової роботи**

Важливого значення в становленні особистості відіграє спортивно-масова робота, оскільки впливає на формування таких важливих якостей дитини як товариськість, лідерство, цілеспрямованість, вміння взаємодіяти в команді.

«Під спортивно-масовою роботою розуміється система дій, спрямованих на розвиток особистісних ресурсів, формування позитивних форм поведінки, установок на здоровий спосіб життя у школярів» [31].

Спортивно-масова робота сприяє залученню школярів до організованої спортивної зайнятості та участі в спортивно-масових заходах різного рівня. Педагогічні зусилля школи сконцентровані на організації роботи, яка спрямована на формування у молодого покоління орієнтації на здоровий спосіб життя, створення єдиного соціокультурного простору на території школи [1].

Новий підхід до виховання висуває на перший план дитиноцентрований підхід до особистості учня. Одним із завдань є розстановка акцентів у освітньо-виховному процесі на необхідності збереження та підтримання здоров'я в будь-якому віці, ціннісного ставлення до здоров'я, індивідуальної життєстійкості.

На нашу думку, у учня завжди є, і буде зберігатися елемент недовіри при нав'язуванні йому старшими (вчителями, батьками) принципів здорового способу життя. В цьому і полягає основна складність формування здоров'язберігаючих компетентностей в учнів. В аспекті порушеної проблематики учням найкраще підходить саме спортивно-масова діяльність (особливо командна ігрова), яка пробуджує інтерес, призводить до взаємодопомоги, згуртуванню колективу, вчить зважати на думку інших, поважати супротивника і т.і.

Масові спортивні змагання в більшості випадків - одночасно і спортивні свята, які об'єднують різних людей. Якщо учневі дають можливість у спортивній та фізкультурній діяльності пробувати себе в якомога ширшому діапазоні власних психофізичних можливостей, то він неодмінно знайде найбільш оптимальні форми і засоби фізичної культури для цілей особистісного розвитку. Подібний пошук - це творчий процес, отже, він підвищує потенціал здоров'я.

Спортивно-масова діяльність націлена на формування в учнів, батьків, педагогів усвідомленого ставлення до свого фізичного і психічного здоров'я, найважливіших соціальних навичок, що сприяють успішній соціальній адаптації, а також на профілактику шкідливих звичок, охоплення максимальної кількості учнів оздоровчими заходами [17, 31].

Головна мета - «пропаганда фізичної культури і спорту, залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами і різними видами спорту, підведення підсумків спортивно-масової роботи, активний

відпочинок. Формування в учнів розуміння важливості збереження і зміцнення здоров'я» [31].

Завдання:

1. Ознайомлення учнів з особливостями ставлення людини до здоров'я;
2. Створення умов для формування в учнів культури збереження власного здоров'я;
3. Формування в учнів ціннісного ставлення до здоров'я;
4. Створення можливості демонструвати свої досягнення і зусилля;
5. Сприяння подоланню шкідливих звичок учнів засобами фізичної культури і занять спортом [1, 22, 31].

Для активної участі школярів в спортивно-масових заходах розробляється план на основі міської спартакіади серед закладів середньої освіти міста.

Простота реалізації плану дозволяє коригувати його протягом усього навчального року. Спортивні активи класів можуть проводити опитування і вносити пропозиції для проведення нових свят спорту з урахуванням інтересів учнів. Також на ефективну роботу цього плану впливає активна, цілеспрямована позиція батьків учнів. Часто саме батьки стають ініціаторами видовищних спортивних свят, роботи спортивних секцій. Все це дає стимул школярам прагнути до самореалізації в галузі фізичної культури і спорту.

При проведенні спортивно-масової роботи головна увага приділяється зайнятості школярів та їх активної участі. Для проведення шкільних змагань, турнірів, спортивних свят, днів здоров'я в школах є все необхідне: великий спортивний зал, спортивний інвентар, музичний центр, футбольний і волейбольний майданчики, бігові доріжки [30, 31].

Завдання організації спортивно-масової роботи в закладах середньої освіти:

- всебічна турбота про збереження життя і здоров'я, фізичний, психічний розвиток дітей і підлітків;
- пропаганда і утвердження здорового способу життя серед дітей і підлітків, їх батьків, педагогів школи;
- організація змістовного, пізнавально-розважального дозвілля дітей та підлітків;
- створення умов для соціалізації особистості підлітка на ранній стадії його становлення;
- здійснення моніторингу здоров'я дітей та підлітків і оцінка ефективності проведених заходів [31].

Спортивно-масова роботи в школі включає в себе наступні види діяльності:

- моніторинг стану фізичного розвитку сучасного покоління дітей;
- пропаганда здорового способу життя через урочну, позакласну, організацію спортивно-масової роботи;
- участь в розробці та впровадженні профілактичних і виховних програм;
- розширення можливостей сфери дозвілля учнів через збереження і розвиток мережі спортивних і оздоровчих секцій на базі школи, позакласну і позаурочну діяльність;
- виховання майбутніх батьків і психолого-педагогічна освіта дорослих в області сімейного дозвілля через участь в спортивних заходах;
- формування позитивного батьківського думки з питань виховання дітей засобами спорту;
- формування звички спортивного дозвілля та уваги до свого здоров'я, як сімейної цінності [1, 31].

Отже, освітня установа розглядає участь школярів у спортивних змаганнях як прекрасну можливість для їх самовираження, самореалізації, самоствердження.

### **Висновки до розділу 1.**

Спортивно-масова робота це система дій, які спрямовані на розвиток особистісних ресурсів, формування позитивних форм поведінки, установок на здоровий спосіб життя у школярів, створення єдиного соціокультурного простору на території школи. Вона сприяє залученню школярів до організованої спортивної зайнятості та участі в спортивно-масових заходах різного рівня.

Найбільш сучасною складовою цієї роботи є заняття футболом в різних формах занять позакласної та позашкільної роботи

Сьогодні футбол у школі повинен бути одним з основних видів рухової діяльності, тому що він, як командний вид спорту, сприяє виробленню у дітей почуття колективізму, ліктя товариша, взаємодопомоги, а ігрові та змагальні форми сприятимуть підвищенню рухової активності дітей, набуттю нових вмінь та навичок, розвитку особистісних якостей.

## РОЗДІЛ 2

### ПЛАНУВАННЯ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ

#### 2.1. Планування спортивно-масової роботи в закладах середньої освіти

Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота, виступає необхідними засадами створення сприятливого середовища у дотриманні здорового способу школярів, поліпшення фізичної кондиції учнів та збереження їхнього здоров'я та корекції порушених функцій організму.

Ефективна реалізація спортивно-масової роботи потребує продуманого, творчо спланованого підходу, особливо в школі з різноманітним контингентом, як за віком, так і за вподобаннями учнів

Досягнення мети спортивно-масової роботи в ЗОЗ можливе лише при детальному плануванні. В таблиці 2.1. наведено план основних заходів спортивно-масової роботи Херсонської ЗЗСО №32

*Таблиця 2.1.*

#### План спортивно-масової роботи закладі загальної середньої освіти №32

№ п/п	Назва заходів	Термін проведення	Відповідальний
<b>I. Організаційна робота</b>			
1.	Затвердити план організаційної спортивно-масової на навчальний рік	вересень	Керівник фізичного виховання
2	Провести організаційні збори в спортивних секціях з метою перереєстрування членів секції і запису нових членів, укомплектування збірних команд,	вересень- жовтень	Керівник фізичного виховання, вчителі фізичної культури

	організації навчально-тренувальної роботи		
--	---	--	--



## Продовження таблиці 2.1.

№ п/п	Назва заходів	Термін проведення	Відповідальний
3	Підготувати спортивну базу до нового навчального року	серпень	Керівник фізичного виховання, вчителі фізичної культури
4	Вибори фізоргів по групах	вересень	Вчителі фізичної культури
<b>II. Навчально-методична робота</b>			
1.	Розробити план роботи спортивних секцій	вересень	Керівник фізичного виховання
2	Розробити календар спортивно-масових заходів	вересень	Керівник фізичного виховання
3	Скласти графік занять спортивних секцій	вересень	Керівник фізичного виховання
4	Прийняти участь педагогічних читаннях, підготувати виступи по основних напрямках спортивно-масової роботи	Січень-лютий	Методична комісія
5	Розробити заходи по метод. комісії у викладанні фізичної культури	Жовтень	Методична комісія Керівник фізичного виховання
<b>III. Спортивно-масова робота</b>			
1.	Організувати роботу секції: 1. волейбол; 2. футбол; 3. баскетбол	вересень	Керівник фізичного виховання, викладачі фізичної культури
2	До Дня фізкультурника провести позаурочний захід «Старти надій».	вересень	Керівник фізичного виховання, вчителі фізичної культури
3	Провести змагання з футболу серед учнів	вересень - жовтень	Керівник фізичного виховання, вчителі фізичної культури
4	Провести Олімпійський тиждень та Олімпійський урок	вересень-жовтень	Керівник фізичного виховання, вчителі фізичної культури
5	Обладнання спортивного куточка.	жовтень	Керівник фізичного виховання
6	Провести спортивно-розважальне свято «Козацькі розваги».	жовтень	Керівник фізичного виховання, вчителі фізичної культури
7	Проведення шкільних змагань з шахів.	жовтень - листопад	Керівник фізичного виховання,

--	--	--	--

## Продовження таблиці 2.1.

№ п/п	Назва заходів	Термін проведення	Відповідальний
8	Проведення шкільних змагань з настільного тенісу.	жовтень - листопад	Керівник фізичного виховання, вчителі фізичної культури
9	Прийняти участь в обласних змаганнях з настільного тенісу і шахів.	листопад	Керівник фізичного виховання
10	Проведення змагань з футболу.	грудень	Керівник фізичного виховання, вчителі фізичної культури
11	Прийняти участь в зональних змаганнях з футболу.	січень	Керівник фізичного виховання
12	Проведення змагань з волейболу.	січень - лютий	Керівник фізичного виховання, вчителі фізичної культури
13	Прийняти участь в зональних змаганнях з волейболу.	березень	Керівник фізичного виховання
14	Провести спортивно-розважальне свято «Нумо хлопці».	лютий	Керівник фізичного виховання, вчителі фізичної культури
15	Провести спортивно-розважальне свято «Нумо дівчата» Присвячений Міжнародному жіночому дню 8 Березня.	березень	Керівник фізичного виховання, вчителі фізичної культури
16	Прийняти участь в зональних змаганнях з міні-футболу.	квітень	Керівник фізичного виховання
17	Прийняти участь в обласних змаганнях з легкої атлетики.	квітень	Керівник фізичного виховання, вчителі фізичної культури
18	Провести туристичний похід.	травень	Керівник фізичного виховання
<b>IV. Медико-санітарна підготовка</b>			
1.	Провести аналіз та контроль медичного огляду учнів	Вересень	Керівник фізичного виховання Медсестра
2	Провести облік усіх учнів, віднесених до підготовчої спеціальної групи і звільнених від занять фізвихованням	Вересень	Керівник фізичного виховання Медсестра

## 2.2. Структура та зміст спортивно-масової роботи з футболу в закладах середньої освіти

Будь яка структура спортивно-масової роботи складається з чотирьох компонентів: фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки.

Разом це має складові загальної і спеціальної підготовки, які закономірно розподіляються в річному циклі згідно періодів підготовки: підготовчий, основний, або вінже змагальний, відновлювальний чи перехідний.

Для юних футболістів 11-12 років співвідношення загальної і спеціальної підготовки в річному циклі повинно дорівнювати 65:35% на користь загальної фізичної підготовки.

У цьому віці необхідно широко застосовувати вправи для розвитку швидкості і швидкісно-силових якостей, на них відводиться від 20 до 25% часу в тренувальних заняттях з використанням комплексів вправ, серед яких:

### ***Швидкісні:***

- біг із максимальною швидкістю на відрізках 20-60 метрів;
- біг із високим підніманням стегна;
- ривки із різних стартових положень (присід, сидячи, лежачи, з упору та ін.);
- стрибки під час бігу (відштовхуючись однією ногою) з імітацією удару головою;
- біг стрибками з одночасним (або позмінним) махом руками.

### ***Швидкісно-силові:***

- стрибки вгору із розбігу, достаючи головою підвішені предмети;
- та ж сама вправа, але із обтяженням вагою не більше 5% від власної ваги;

- стрибки через 5-6 бар'єрів висотою 40-50 см (або через медболи, гімнастичні лави тощо);
- підстрибування вгору без розбігу;
- кидки медбола (0,5-1 кг) в парах (відстань між партнерами 5м): двома руками знизу, із-за голови, над головою;
- теж саме, але ногами (м'яч зажимається ступнями і в стрибку передається партнеру);
- стрибки із зажатим між ступнями м'ячем в будь-яку сторону.

В якості вправ спеціальної фізичної підготовки можна рекомендувати:

- швидкісне ведення м'яча від лінії воріт до середньої лінії поля;
- ведення м'яча від центрального кола до штрафного майданчика, в кінці виконати ривок довжиною 10-15м і нанести удар по воротах;
- пересування з м'ячем із обведенням стійок, під кінець дистанції 40 м виконати коротке прискорення 5-7м і нанести удар по воротах;
- передачі м'яча в парах, просуваючись у бік воріт з почерговим виконанням удару по воротах;
- у процесі ведення м'яча по периметру ігрового поля, виконання двох ривків по 10-15 метрів;
- ведення м'яча із слаломним проходженням розміщених в одну лінію воріт на відрізку 15м, виконання ривка з м'ячем на 8-10м і передача м'яча своєму партнерові;
- човниковий біг з м'ячем 5x15 м.

Таблиця 2.2.

**Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей**

<b>№ п/п</b>	<b>Назва вправи</b>	<b>Дозування</b>
1.	Стрибки вгору поштовхом двома ногами	13-30
2.	Стрибки вгору з підтягуванням стегон до грудей. Прискорення стрибків на правій (лівій) нозі	7-12

## Продовження таблиці 2.2.

№ п/п	Назва вправи	Дозування
3.	Стрибки вперед, відштовхуючись двома ногами (згинання ніг у колінних суглобах мінімальне)	11-28
4.	Біг стрибками, по чергово відштовхуючись за рахунок розгинання стегна	9-18
5.	Стрибки вгору (з розбігу) з дістанням підвішених м'ячів	17-30
6.	Пересування вперед стрибками на кожній нозі	5-10
7.	Стрибки у довжину з м'ячем, зажатим колінами	6-8
8.	Потрійний стрибок	5-7
9.	Біг із прискоренням 30 м (із різних вихідних положень)	4x30 5x30
10.	Вправи з набивними м'ячами (різної ваги)	8-10
11.	Бігові вправи з обтяженням (естафети, з набивними м'ячами, поясами на відрізках 10, 15, 20 і 30)	2-3
12.	Стрибки через гімнастичні лави	5-7
13.	Багатоскоки на одній нозі	25-30
14.	Стрибок угору (на гімнастичному коні) в заданому темпі	5-7

Таблиця 2.3.

**Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей**

<b>№ п/п</b>	<b>Назва вправи</b>	<b>Дозування</b>
15.	Стрибки вгору поштовхом двома ногами	13-30
16.	Стрибки вгору з підтягуванням стегон до грудей. Прискорення стрибків на правій (лівій) нозі	7-12
17.	Стрибки вперед, відштовхуючись двома ногами (згинання ніг у колінних суглобах мінімальне)	11-28
18.	Біг стрибками, по чергово відштовхуючись за рахунок розгинання стегна	9-18
19.	Стрибки вгору (з розбігу) з дістанням підвішених м'ячів	17-30
20.	Пересування вперед стрибками на кожній нозі	5-10
21.	Стрибки у довжину з м'ячем, зажатим колінами	6-8
22.	Потрійний стрибок	5-7
23.	Біг із прискоренням 30 м (із різних вихідних положень)	4x30 5x30
24.	Вправи з набивними м'ячами (різної ваги)	8-10
25.	Бігові вправи з обтяженням (естафети, з набивними м'ячами, поясами на відрізках 10, 15, 20 і 30)	2-3
26.	Стрибки через гімнастичні лави	5-7
27.	Багатоскоки на одній нозі	25-30
28.	Стрибок угору (на гімнастичному коні) в заданому темпі	5-7

Переходити від простих технічних дій до більш складних слід рекомендувати в залежності від того, як успішно юні футболісти засвоюють



їх на тренувальних заняттях. Під кінець підготовчого періоду слід збільшити кількість вправ технічного спрямування до 40-50% від загального обсягу тренувальних занять.

Для формування технічних навичок у юних футболістів 11-12 років доцільно використовувати:

- передачі м'яча в парах під час руху на відрізку 100м;
- передачі м'яча в парах зовнішньою частиною підйому;
- ведення м'яча із обведенням 6-7 стійок з подальшою передачею м'яча партнерові (внутрішньою стороною ступні), вихід на вільне місце й після отримання від партнера передачі, нанести удар по воротах з відстані 15 м;
- вдосконалення ударів прямим підйомом по нерухомому м'ячу;
- те ж саме, але удари виконуються по м'ячу, що котиться;
- жонгливання м'ячем поперемінно правою та лівою ногою (дозволяється переміщуватися), у парах, трійках, тримання м'яча у повітрі;
- передачі в парах на відстань 20-25 метрів зовнішньою частиною підйому;
- передачі головою в парах, відстань 10-12 м (на місці та під час руху) [7, 21, 26].

Виконуючи технічні прийоми, юні футболісти 11-12 років засвоюють елементарні тактичні вимоги, формують необхідні ігрові знання та навички.

Ознайомлення й засвоєння більш складних тактичних прийомів відбувається в ігрових умовах.

Для підвищення технічної майстерності доцільне використання таких вправ:

- ведення м'яча з передачами (в парах), ведення м'яча із обведенням стійок;
- жонгливання м'ячем правою та лівою ногою;

- виконання ударів по м'ячу внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, внутрішньою та зовнішньою сторонами ступні;
- передачі м'яча в парах головою (12-15хв.), бажано полегшеним м'ячем;
- удари з місця прямим підйомом та зовнішньою частиною підйому по воротах;
- те ж саме завдання, але після ривка на відрізьку 5-6 метрів;
- прийом м'яча з подальшою його передачею у позицію розвитку атаки;
- удари головою по м'ячу у ворота в русі (без стрибка).

Для юних футболістів 11-12 років можна рекомендувати такий комплекс вправ, які об'єднують технічну й тактичну види підготовки:

- ведення м'яча 15-20м із обведенням стійок з подальшим виконанням передачі м'яча своєму партнерові, зовнішньою частиною підйому, в той час як партнер одним дотиком повинен обробити м'яч і спрямувати його у ворота;
- ривки з м'ячем на відрізках 10-15м, передача партнеру (що стоїть, або рухається), вихід на вільне місце, отримання передачі та виконання завершального удару;
- жонгливання м'ячем головою на місці та з пересуванням (на час тримання м'яча);
- удар по м'ячу головою із короткого розбігу в ціль;
- удосконалення ударів по м'ячу внутрішньою частиною підйому в парах, відстань 15-20м;
- відпрацювання елементів фінтів;
- ігри у "квадраті" (4х2 у два дотики; 3х2 з довільним числом дотиків; 5х5 із нейтральним та ін.).

Під час тренувальної роботи з юними футболістами основну увагу необхідно приділяти комплексному вдосконаленню всіх видів підготовки. Слід пам'ятати, що більш широке засвоєння технічних навичок у гравців цього віку відбувається в першу чергу за рахунок введення в тренувальний процес більш складних елементів технічного плану [24].

Тому доцільно використовувати як індивідуальні, так і групові вправи технічного спрямування. При навчанні і вдосконаленні слід використовувати переважно такі вправи, які наближені до реальних ігрових умов. Їх обсяг повинен складати 40-45% [21].

Прикладом таких вправ можуть бути:

- відбір м'яча (спортсмен вкидає м'яч своєму партнеру, потім виконує ривок до нього і намагається відібрати у нього м'яч);

- обведення суперника (два футболісти розміщуються один на проти другого на відстані 15 метрів, спрямувавши м'яч в сторону партнера футболіст виконує ривок до м'яча, намагаючись відібрати його, інший же футболіст, заволодівши м'ячем, намагається обвести атакуючого партнера);

- єдиноборство за м'яч (один футболіст високо б'є м'яч над собою, в момент приземлення м'яча він активно протидіє своєму партнерові, що намагається зупинити його);

- передача м'яча (один гравець низом пасує м'яч своєму партнерові, який зворотню передачу виконує навісом, використовуючи для цього удар серединою підйому);

- ривок за м'ячем (два гравці стоять поряд, один із них середнім за силою ударом пробиває м'яч вперед, після чого обидва виконують ривок за м'ячем, а той, що оволодіє м'ячем, виконує удар по воротах);

- ривок за м'ячем (два футболісти стоять один проти іншого на відстані 2-3м, один із них руками, або після накидання м'яча руками на ногу посилає м'яч над головою партнера, який, виконавши поворот на 180°,

виконує ривок до м'яча, інший – вступає із ним в єдиноборство з метою завадити прийому);

- хто перший заволодіє м'ячем? (відстань між двома легкоатлетичними бар'єрами складає 5м, між ними стоять гравці, один із них підкидає м'яч вгору, обидва оббігають “свій” бар'єр і, повернувшись у вихідне положення, намагаються заволодіти м'ячем);

- обіграння суперника, (футболіст з лінії штрафного майданчика, накидаючи руками м'яч, виконує передачу партнеру на відстань 20-25м, прийнявши й обробивши м'яч, партнер починає просуватися в бік воріт, маючи намір на шляху свого переміщення обвести гравця, який виконав у його бік передачу, а потім вразити ворота);

- боротьба за м'яч у повітрі, (один гравець виконує навісний удар на одинадцятиметрову позначку, де розмістилися захисник і нападник, обидва гравці вступають у єдиноборство за м'яч, коли той ще знаходиться у повітрі);

- удари по воротах з льоту, (один із футболістів накидає м'яч горою на ногу партнера, який з льоту спрямовує його у ворота).

Орієнтовна схема проведення занять швидкісно-силової спрямованості представлена в таблиці 2.3.

Тактична підготовка у віці 11-14 років займає одне з наведених місць на всіх етапах змагального періоду. На цей розділ підготовки рекомендується відводити відповідно: на групову – 45-50%, індивідуальну – 17-20% (від загального обсягу тренувальних засобів).

Окрім розучування і вдосконалення необхідних ігрових комбінацій, стандартних положень, в цьому віковому інтервалі необхідно вдосконалювати необхідні для команди тактичні дії, характерні для ланок: захисту, півзахисту та лінії нападу.



Таблиця 2.3.

## Схема проведення занять швидкісно-силової спрямованості

№ п/п	Зміст	Дозування	Час роботи
I	<i>Підготовча частина:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- організаційна частина</li> <li>- розминка з використанням загально-розвивальних вправ на гімнастичній стінці</li> <li>- ривки з набивними м'ячами</li> </ul>	6-8 повторень	3 хв. 2 хв.
II	<i>Основна частина:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- індивідуальна робота з м'ячем (ведення м'яча, жонглювання та ін.)</li> <li>- удари по воротах після ведення (серединою підйому)</li> <li>- ведення м'яча (з обтяженням, пояс вагою 4000 г)</li> <li>- удари головою</li> <li>- двостороння гра</li> </ul>	2x10	15 хв. 14 хв. 12 хв. 10 хв.
III	<i>Заклучна частина:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спокійний біг</li> <li>- вправи на відновлення дихання і гнучкості</li> </ul>		5 хв.

Важливе значення набуває вміння футболістів правильно “відкритися”, тобто вибрати оптимальну позицію на полі для прийому м'яча й продовження ігрової комбінації (без зниження швидкості командної атаки). Тому доцільно використовувати групові взаємодії (комбінації), побудовані на базі простих технічних прийомів з акцентом на вибір позиції.

Для цього можна рекомендувати такі вправи:

- передача м'яча під час пересування (взаємодіють 3-6 гравців, передачі виконуються після 1-2 дотиків);

- ведення м'яча із зміною місць (три або чотири гравці переміщуючись в межах штрафного майданчика, після короткого ведення

виконують передачі м'яча; гравці без м'яча повинні переміщуватися за маршрутами, шляхи яких пересікаються);

- в межах штрафного майданчика чотири нападники грають проти трьох захисників із виконанням ударів по воротах;

- в межах штрафного майданчика трьом нападникам протидіють чотири захисники;

- гра складами: 8x8 або 10x10 на половині ігрового поля з виконанням окремих тактичних завдань.

На розвиток фізичних якостей (частково швидкісно-силових) припадає від 16 до 20% часу. Для їх розвитку, в більшості випадків слід використовувати засоби, які специфічні для футболу:

- ведення м'яча у бік воріт на швидкості (з відстані 16,5 м виконати удар по воротах);

- передачі м'яча партнеру внутрішньою стороною ступні на відстань 25-30 м (отримавши м'яч, гравець виконує ривок у бік воріт з ударом в дальній кут);

- удари по м'ячу на дальність (змагання серед гравців ігрових ліній);

- удари на точність (у ворота з лінії штрафного майданчика; наступна спроба виконується збільшеної дистанції, тобто, 21 м, 26 м, 31 м і т.д.; гравці з кожної точки виконують по три спроби; після удару м'яч повинен перетнути лінію воріт повітрям);

- виконання м'яча із-за бічної лінії;

- ривки із м'ячем на відріжку 15 та 30 м;

- єдиноборство за м'яч на землі (один гравець водить м'яч, не виходячи за межі штрафного майданчика; інший – намагається завладіти ним, не порушуючи правил);

- з розбігу 5-6 м виконати стрибок вгору й головою дістати м'яч, підвішений на 20-25 см вище зросту футболісту, який виконує завдання;

- біг з м'ячем, по чергово долаючи бар'єри висотою 50 см (м'яч проштовхувати під бар'єром).

Орієнтовні комплекси вправ швидкісної та швидкісно-силової спрямованості представлені в таблицях 2.4-2.6.

Таблиця 2.4.

**Комплекс вправ для розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей у юних футболістів 11-12 років у підготовчому періоді**

№ п/п	Спрямованість тренувальних вправ	Дозування
<i><b>Швидкісні</b></i>		
1.	Біг із максимальною або замежною швидкістю на відрізку 20-60 метрів	5-6
2.	Біг із високим підніманням стегна	2-3 серії по 5-6 повторень
3.	Ривки із різних стартових положень (присівши, сидячи, лежачи, з упору та ін.)	7-8
4.	Стрибки під час бігу (відштовхуючись однією ногою) з імітацією удару головою	2-3 серії по 10-15 повт.
5.	Біг стрибками з одночасним (або позмінним) махом руками	2-3 серії по 10-15 повт.
<i><b>Швидкісно-силові</b></i>		
1.	Стрибки із розбігу, дістаючи головою підвішені предмети	7-10
2.	Та ж сама вправа. Але із обтяженнями (пояс із свинцевими пластинами, але не більше ніж 5% від власної ваги)	5-7
3.	Стрибки через 5-8 бар'єрів висотою 40-50 см (або через медболи, гімнастичні лави та ін.)	2-3
4.	Підстрибування вгору без розбігу	5-7
5.	Кидки медболу (0,5-1 кг) в парах (відстань 5 м): двома знизу, через голову, над головою	10-12
6.	Те ж саме, але ногами (м'яч зажинається ступнями і в стрибку передається партнеру)	6-8
7.	Стрибки із зажатим між ступнями м'ячем у будь-яку сторону	5-7



Таблиця 2.5.

**Комплекс вправ, спрямованих на розвиток швидкісних та швидкісно-силових якостей у юних футболістів 11-12 років у підготовчому періоді**

№ п/п	Спрямованість вправ	Дозування
<i><b>Швидкісні</b></i>		
1.	Біг із максимальною або замежною швидкістю на відрізку 20-60 метрів	8-10
2.	Біг із високим підніманням стегна	4-5 серій по 5-6 повторень
3.	Ривки із різних стартових положень (присідаючи, сидячи, лежачи, з упору та ін.)	8-10
4.	Стрибки під час бігу (відштовхуючись однією ногою) з імітацією удару головою	4-5 серій по 10-15 повторень
5.	Біг стрибками з одночасним (або позмінним) махом руками	4-5 серій по 10-15 повторень
<i><b>Швидкісно-силові</b></i>		
1.	Стрибки із розбігу, дістаючи головою підвішені предмети	10-12
2.	Та ж сама вправа. Але із обтяженнями (пояс із свинцевими пластинами, але не більше ніж 5% від власної ваги)	8-10
3.	Стрибки через 5-8 бар'єрів висотою 40-50 см (або через медболи, гімнастичні лави та ін.)	4-5
4.	Підстрибування вгору без розбігу	8-10
5.	Кидки медболу (0,5-1 кг) в парах (відстань 5 м): двома знизу, через голову, над головою	14-16
6.	Те ж саме, але ногами (м'яч зажинається ступнями і в стрибку передається партнеру)	10-12
7.	Стрибки із зажатим між ступнями м'ячем у будь-яку сторону	8-10

Таблиця 2.6.

**Комплекс вправ, спрямованих на розвиток швидкісних та швидкісно-силових якостей у юних футболістів 11-12 років у підготовчому періоді**

№ п/п	Спрямованість вправ	Дозування
<i><b>Швидкісні</b></i>		
1.	Ривки, прискорення на 30-60 м	5-6
2.	Естафетний біг (4x30 м)	1-2
3.	Ривки 4x25 м	2 серії
4.	Біг з прискоренням на відрізьку 30-50 м із набивними м'ячами вагою 1-2 кг	3-4
<i><b>Швидкісно-силові</b></i>		
1.	Вистрибування вгору із вихідного положення стоячи однією ногою на підвищенні висотою 50-60 см (звернути увагу на рухову дію махової ноги)	6-8
2.	Наскоки на гімнастичного коня поштовхом двома ногами	2-3 серії по 4-5 повторень у кожній серії
3.	Підскоки вгору з імітацією удару головою	10-12
4.	Стрибки в глибину із подальшим підскоком вгору	2 серії по 10-15 стрибків
5.	Те ж саме, але із обтяженням (до 4 кг)	2 серії по 5-6 стрибків

На наступному етапі тижневе навантаження для футболістів може складатися із занять, які скомпоновані за такою схемою: перше заняття тижневого циклу (інтенсивність 50-60%); друге заняття (інтенсивність 90-100%); третє заняття (30-40%).

У навчально-тренувальному процесі юних футболістів рекомендується для виховання морально-вольових якостей та формування емоційної стійкості використовувати такі спеціальні прийоми:

- мобілізація сил футболістів за допомогою різних увідних у тренувальних іграх (в іграх основним і другим складами, коли перший значно веде в рахунку, тренер зупиняє гру і дає інформацію: “До кінця залишилося 15 хвилин, рахунок 2:0 на користь другого складу”; чи після

закінчення гри: “До кінця – 5 хвилин, рахунок нічийний”; для посилення даного прийому доцільно проводити серію ігор з гандикапом; при цьому найбільший ефект дає гандикап із засекреченою формою, що стимулює команди діяти з максимальною напругою сил без залежності від досягнутої переваги, тим самим найбільш якісно проводячи кінцівки ігор);

- використання в ігрових вправах і тренувальних іграх гравців, які відпочили (для підвищення ігрової активності команди доцільно практикувати заміну всього складу спаринг-партнера; це виконується по ходу гри кілька разів; постійно відбувається загострення гри, підвищення темпу, активності, швидкості; аналогічно замінам повних складів можна робити заміни окремих ланок чи гравців);

- створення умов, максимально наближених до змагальних; наближення таких умов припускає високу особисту дисципліну спортсмена, його глибоку зацікавленість у роботі, що здійснюється; усі заплановані заняття повинні виконуватися незалежно від якихось причин: дощ, сильний вітер, снігопад, низька температура; варто створювати складності для футболістів: чисельна меншість, гра в умовах втоми, несподіване збільшення часу гри, необ’єктивне суддівство);

- поворотні самонакази (самопереконавання) [21].

### **2.3. Планування спортивно-масової роботи з футболу в закладах середньої освіти**

Планування спортивно-масової роботи з футболу може бути у вигляді календарного плану-сітки, який об’єднує серію занять з відповідними завданнями: З-закріпити, О-ознайомити, Н – навчити, У-удосконалити, П – повторити.



### Продовження календарного плану на групу занять

Структура та зміст	Організаційно-методичне забезпечення	Номер уроку, дата уроку, направленість, дозування									
<b>I. Підготовча частина 15 хв.</b>											
<b>II. Основна частина 25 хв.</b>											
Технічна підготовка :	Вдосконалення різних прийомів пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем.	П	3	У	У	У	У	У	У		
1. пересування;											
2. удари по м'ячу ногами ;	Удари на точність по воротах, передачі м'яча на місці та в русі, в парах та трійках (низом, середньою висотою, верхня передача).	П		3		У		У			
3. удари по м'ячу головою;	На місці, у стрибку, в русі, в парах, в трійках середньою частиною лобу.		П		3		У		У		
4. зупинка м'яча ;	Ступнею, стегном, грудьми (на швидкості, з опором суперника, з подальшою передачею).	П		3		У		У			
5. ведення м'яча ;	Ведення з зміною швидкості, напрямку, обманними рухами.	П		3		У		У			
6. відволікальні дії (фінти) ;	Ударом, зупинкою, переступанням, відходом, поворотом.		П		3		У		У		
7. відбирання м'яча ;	Відтисненням « плече в плече » ; у підкаті .	О	О	О	О	О	О	О	О		
8. вкидання м'яча ;	Двома руками із-за голови в кроці та з місця, на дальність, на точність.		П		3		У				
9. жонгливання м'ячем ;	Ступнею, стегном, головою, плечем	П	3	У	У	У	У	У	У		
10. техніка гри воротаря ;	Ловіння: з низу, прямий, верхній м'яч, у падінні, у стрибку. Відбивання : однією та двома руками, кулаком у стрибку, кулаками від себе.	П	3	У	У	У	У	У	У		
11. Навчальна двостороння гра	За правилами 11x11, «Шкіряний м'яч» 9x9	П	3	У	У	У	У	У	У		
<b>III. Заключна частина 5 хв.</b>											
1. Вправи для відновлення самопочуття	Повільний біг, ходьба, прості вправи в русі та на місці, вільне глибоке дихання. Вимірювання пульсу.	П	3	У	У	У	У	У	У		
2. Підведення підсумків, зауваження та оцінювання учнів.		О	О	О	О	О	О	О	О		
3. Домашнє завдання.		1.1,12	1.1,115	1.1,119	1.1,112	1.1,115	1.1.	1.1.	1.1.		
<b>Контрольні нормативи:</b>	удар на точність; зупинка м'яча, ловіння м'яча воротарем.			+			+		+		



Переваги такого планування – конкретність, стислість, лаконічність. Недоліки - в плані не знаходять відображення дозування фізичних вправ, методи і прийоми роботи вчителя, шляхи взаємодії педагога і учнів, їх організація та способи виконання вправ.

Інший підхід до планування – поурочне, яке полягає у детальному визначенні змісту кожного заняття. Наведемо приклад такого планування зі спортивно-масової роботи з футболу у закладі середньої освіти.

*Спрямованість роботи в тижневому циклі на початковому етапі  
підготовчого періоду у футболістів 11-12 років*

Понеділок - загальнорозвивальна підготовка, навчання техніці володіння м'ячем у стандартних умовах. Навантаження – середнє. Тривалість заняття – 1 год.30 хв.

Середа - загальнорозвивальна, швидкісно-силова підготовка, навчання техніці володіння м'ячем у стандартних положеннях. Навантаження – велике. Тривалість заняття – 1 год.30 хв.

П'ятниця - спеціальна швидкісно-силова підготовка, навчання технічним і тактичним прийомам. Навантаження – середнє. Тривалість заняття – 1 год.30 хв.

Неділя - Індивідуальне тренування. Гра. Навантаження – мале, середнє. Тривалість заняття – 1 год.30 хв.

*Спрямованість роботи у тижневому циклі передзмагального етапу  
підготовчого періоду у футболістів 11-12 років*

Понеділок - вдосконалення у техніці володіння м'ячем у складних умовах та навчання тактиці стандартних положень. Навантаження – середнє. Тривалість заняття – 1 год.30 хв.

Середа - вдосконалення у техніці володіння м'ячем у складних умовах та швидкісно-силова підготовка. Навантаження – велике. Тривалість заняття – 1 год.30 хв.

П'ятниця - удосконалення в техніці володіння м'ячем у стандартних умовах, тактична підготовка. Навантаження – мале. Тривалість заняття – 1 год.30 хв.

Неділя – контрольна гра. Навантаження – велике. Тривалість заняття – 60 хв.

*Спрямованість тижневого циклу на першому етапі змагального періоду у 11-12 річних футболістів*

Понеділок - навчання і вдосконалення в техніці володіння м'ячем у стандартних умовах (загальнорозвивальна та відновлювальна робота). Навантаження – середнє. Тривалість заняття – 1 год.30 хв.

Середа - спеціальна швидкісна і швидкісно-силова підготовка, навчання тактичним діям в ігрових умовах. Навантаження – велике. Тривалість заняття – 1 год.30 хв.

П'ятниця - удосконалення техніки володіння м'ячем, розвиток спеціальних швидкісно-силових якостей. Навантаження – мале. Тривалість заняття – 1 год.30 хв.

Неділя – календарна гра. Навантаження – велике. Тривалість заняття – 60 хв.

*Спрямованість тижневого циклу занять на другому етапі змагального періоду у 11-12 річних футболістів*

Понеділок - загальнорозвивальна підготовка: навчання і вдосконалення техніки гри. Навантаження – середнє. Тривалість заняття – 1 год.30 хв.

Середа - навчання і вдосконалення технічних та тактичних елементів гри в стандартних та ігрових умовах. Навантаження – велике. Тривалість заняття – 1 год.30 хв.

П'ятниця - Спеціальна швидкісно-силова підготовка. Вдосконалення й навчання технічним елементам. Навантаження – мале. Тривалість заняття – 1 год.30 хв.



Неділя – календарна гра. Навантаження – велике. Тривалість заняття – 60 хв.

*Спрямованість тренувальних занять у тижневому циклі  
підготовчого періоду для футболістів 11-12 років*

Понеділок - загальнорозвивальна підготовка. Удосконалення техніки володіння м'ячем в ігрових і стандартних положеннях. Навантаження – середнє. Тривалість заняття – 1 год. 30 хв.

Вівторок - загальнорозвивальна та швидкісно-силова підготовка. Удосконалення тактичних дій. Навантаження – велике. Тривалість заняття – 1 год. 30 хв.

Середа - удосконалення техніки володіння м'ячем у складних умовах. Удосконалення тактики. Навантаження – мале. Тривалість заняття – 1 год. 30 хв.

П'ятниця - спеціальна швидкісно-силова підготовка. Удосконалення техніки володіння м'ячем в ігрових умовах. Навантаження – середнє. Тривалість заняття – 1 год. 30 хв.

*Спрямованість тренувальних занять у тижневому циклі на  
передзмагальному періоді у 11-12-річних футболістів*

Понеділок - загальнорозвивальна підготовка, навчання і вдосконалення у техніці володіння м'ячем у стандартних умовах. Навантаження – середнє. Тривалість заняття – 1 год. 30 хв.

Вівторок - спеціальна швидкісно-силова підготовка, вдосконалення в техніці володіння м'ячем в ігрових умовах. Навантаження – велике. Тривалість заняття – 1 год. 30 хв.

Середа - загальнорозвивальна підготовка, вдосконалення техніки володіння м'ячем. Навантаження – мале. Тривалість заняття – 1 год. 30 хв.

П'ятниця - загальнорозвивальна, спеціальна швидкісно-силова підготовка, навчання і вдосконалення техніки володіння м'ячем у складних умовах. Навантаження – середнє. Тривалість заняття – 1 год.30 хв.

Неділя – Календарна гра. Навантаження – велике. Тривалість заняття –60 хв.

*Спрямованість тижневого циклу занять*

*на першому етапі змагального періоду у 11-12-річних футболістів*

Понеділок - загальна швидкісно-силова підготовка. Удосконалення тактичних і технічних дій в стандартних умовах. Навантаження – середнє. Тривалість заняття – 1 год.30 хв.

Вівторок - спеціальна швидкісно-силова підготовка. Удосконалення технічних дій в складних умовах. Навантаження – велике. Тривалість заняття – 1 год.30 хв.

Середа - удосконалення тактики в ігрових умовах. Загальнорозвивальна підготовка. Навантаження – середнє. Тривалість заняття – 1 год.30 хв.

П'ятниця - загальнорозвивальна, підготовка. Вдосконалення техніки гри в стандартних та ігрових умовах. Навантаження – мале. Тривалість заняття – 1 год.30 хв.

Неділя – календарна зустріч. Навантаження – велике. Тривалість заняття – 1 год.30 хв.

*Спрямованість тижневого циклу занять*

*на другому етапі змагального періоду у 11-12-річних футболістів*

Понеділок - загальнорозвивальна. Відновлювальні вправи. Вдосконалення у техніці володіння м'ячем. Навантаження – середнє. Тривалість заняття – 1 год. 30 хв.

Вівторок - спеціальна швидкісно-силова підготовка. Вдосконалення у техніці володіння м'ячем і тактиці. Навантаження – велике. Тривалість заняття – 1 год.30 хв.

Середа - вдосконалення у техніці володіння м'ячем в ускладнених умовах. Вдосконалення тактичних дій в ігрових умовах. Навантаження – середнє. Тривалість заняття – 1 год.30 хв.

П'ятниця - загальнорозвивальна. Вдосконалення технічних і тактичних дій в умовах найближчих до ігрових. Навантаження – мале. Тривалість заняття – 1 год.30 хв.

Неділя – календарна зустріч. Навантаження – велике. Тривалість заняття – 1 год.30 хв.

Подолання втоми під час тренувань може бути здійснене за допомогою постановки проміжних завдань - для досягнення поставленої мети послідовно ставиться ряд конкретних завдань, на рішення яких по черзі направляються зусилля спортсмена [10].

### **Висновки до 2 розділу.**

Принципів спортивно-масової роботи декілька: основним вважають всебічну підготовку дітей. Особливого значення набуває здійснення принципу всебічності в учбово-тренувальній роботі. Всебічний фізичний розвиток у юні роки забезпечить міцне здоров'я, працездатність, високі спортивні результати в зрілому віці. Другий принцип – свідомість, третій принцип – поступовість. Принцип - міцність засвоєних знань і навичок лежить в основі четвертого принципу - повторності.

Зазначені принципи тісно пов'язані між собою. Всебічної спортивно-оздоровчої дії не можна досягти без поступовості в навчанні й тренуванні, а поступовість ґрунтується на повторності. Водночас успіхові тренувань сприяє свідоме ставлення учнів до них. Таким чином, усі принципи здійснюються не у відриві один від одного, а у взаємозв'язку в процесі виховання, навчання й тренування, а досягнення мети спортивно-масової роботи в ЗЗСО можливе лише при детальному плануванні.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив висвітлити роль і місце футболу у спортивно-масовій роботі зі школярами. Основна мета спортивно-масової роботи - забезпечити високий рівень здоров'я дітей та молоді, виховання моральних та волевих рис характеру, розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності) і на цій основі - досягнення високих показників в руховій діяльності та фізичної працездатності. Все це обов'язково має передбачати навчання й тренування учнів будь-якої підготовленості.

По-перш за все спортивно-масова робота це система педагогічних дій, що сприяють розвитку особистісних ресурсів, формуванню позитивних форм поведінки, установок на здоровий спосіб життя у школярів, створення єдиного соціокультурного простору на території школи.

По-друге різні форми спортивно-масової роботи залучають школярів до організованої спортивної зайнятості та участі в спортивно-масових заходах різного рівня. Найбільш цікавим, на наш погляд, це футбол, який заохочує до рухової діяльності, через те, що він, як командний вид спорту, сприяє виробленню у школярів почуття колективізму, ліктя товариша, взаємодопомоги, а ігрові та змагальні вправи сприяють вдосконаленню фізичній активності дітей, формуванню різних вмінь та навичок, розвитку особистісних якостей.

2. Структура і зміст планування спортивно-масової роботи з футболу у закладах освіти підкерована дотриманням основних принципів: спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи:

-основним вважають всебічну підготовку дітей; особливого значення набуває здійснення принципу всебічності в учбово-тренувальній роботі. Всебічний фізичний розвиток у юні роки забезпечить міцне здоров'я, , високі

спортивні результати в зрілому віці;

- другий принцип – свідомість;

- третій принцип – поступовість;

-принцип - міцність засвоєних знань і навичок лежить в основі четвертого принципу - повторності.

Зазначені принципи тісно пов'язані між собою. Всебічної спортивно-оздоровчої дії не можна досягти без поступовості в навчанні й тренуванні, а поступовість ґрунтується на повторності. Водночас успіхові тренувань сприяє свідоме ставлення учнів до них. Таким чином, усі принципи здійснюються не у відриві один від одного, а у взаємозв'язку в процесі виховання, навчання й тренування.

Ефективна реалізація спортивно-масової роботи потребує продуманого, творчо спланованого підходу, особливо в школі з різноманітним контингентом, як за віком, так і за вподобаннями учнів.

Спортивно-масова робота з фізичної культури та спорту є плановою та складається з наступних компонентів: розробка програми, яка визначає зміст діяльності, терміни і виконавців; складання моделі діяльності; розробка сценарію та положення про конкурс, змагання і ін.; цільове комплексне планування: довготривале, етапне, оперативне.

3. Нами розроблено форми сучасного планування секційної спортивно-масової роботи з футболу у закладах освіти: план спортивно-масової роботи на рік; календарний план-конспект на групу занять секції футболу; тижневі циклі занять на різних етапах підготовки змагального періоду; схеми проведення занять розвитку фізичних якостей різної спрямованості.

4. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у перевірці ефективності нашого планування спортивно-масової роботи з футболу зі школярами.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : [навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації] / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002. – 384 с.
2. Бальсевич В. К. Физкультура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 236 с.
3. Беляєв А. В. Футбол / А. В. Беляєв, М. В. Савин. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 250 с.
4. Бертуцци Б. Книга футбольных тренировок / Б. Бертуцци, Д. Паттерсон. – Индианаполис, 2012. – 285 с.
5. Білоус В. І. Спортивно-педагогічне вдосконалення (Спортивні ігри) / В. І. Білоус. – Кам'янець-Подільський : Книга, 2008. – 229 с.
6. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 268 с.
7. Віхров К. Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник / К. Л. Віхров. – К. : Комбі ЛТД, 2002. – 255 с.
8. Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей учнів / Л. В. Волков. – К. : Радянська школа, 1980. – 102 с.
9. Голомозов В. А. Футбол в школе / В. А. Голомозов, В. Д. Ковалев. – М. : Просвещение, 2006. – 180 с.
10. Готовцев П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П. И. Готовцев, В. Й. Дубровский. - М. : Физкультура и спорт, 2004. - 31с.
11. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>. – Назва з екрану.

- 12.Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В. В. Иванов. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 256 с.
- 13.Качашкин В. М. Методика физического воспитания / В. М. Качашкин. – М. : Просвещение, 2010. – 302 с.
- 14.Кривенцов А. Л. Основы моделирования подготовленности спортсменов: [учебное пособие] / А. Л. Кривенцов. – Алма-Ата : КазИФК, 2000. – 88 с.
- 15.Кругляк О. Від гри до здоров'я нації / О. Кругляк, Н. Кругляк. – Тернопіль : Літера, 2000. – 79 с.
- 16.Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: [навчальний посібник] / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.
- 17.Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання: [навчальний посібник для студентів педагогічних навчальних закладів] / В. І. Лозова, Г. В. Троцько. – Харків : [б.і.], 1997. – 338 с.
- 18.Максименко І. Г. Інноваційні технології в системі підготовки фахівців з футболу / І. Г. Максименко // Футбол в Україні – витоки, традиції, перспективи : [тези міжнародної конференції]. - Львів-Київ, 2014. – С. 262-265.
- 19.Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: [учебник для ин-тов физ. культуры] / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
- 20.Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М. Я. Набатникова. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 280 с.
- 21.Невилл У. Успешное обучение футболу / У. Невилл. – Маунтин Нью : Калифорния, 1990. – 315 с.
- 22.Новосельський В. Ф. Методика урока физической культуры в старших классах / В. Ф. Новосельський. – К. : Радянська школа, 2009. – 127 с.

23.Осколкова В. А. Техника и тактика игры в футбол / В. А. Осколкова, М. С. Снигуров. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 134 с.

24.Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

25.Платонов В. Н. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский. - К. : Рад. Школа, 1988. – 288 с.

26.Савин С. А. О новом подходе к исследованию и оценке соревновательной деятельности футболистов / С. А. Савин, М. С. Ким // Футбол: ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – С. 45-48.

27.Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: [учеб. для студ. учеб. заведений] / [Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова]. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.

28.Теория и методика физического воспитания: [учеб. пос. студ. фак. физ. воспитания] / [Под. ред. Б.А. Ашмарина]. – М. : Просвещение. 1990. – 287 с.

29.Теория спорта / [Под общ. ред. проф. В. Н. Платонова]. – К. : Вища школа, 1987. – 424 с.

30.Фалес Й. Г. Науково–методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання до проведення уроків / Й. Г. Фалес, А. Г. Васильчук // Наукові записки. Серія: Педагогіка. – Тернопіль. - 2003. – №2. – С. 18-22.

31.Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе: [пособие для учителя] / [Под ред. М.Д. Рипы]. – М. : Просвещение, 2005. – 95 с.

32.Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: [учеб. пособие для ин-тов и тех-мов физ. культуры] / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

33.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – 247 с.



