

Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Факультет гуманітарний
Кафедра туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології

КУРСОВА РОБОТА

з теорії і методики фізичного виховання

на тему: **ВИКОРИСТАННЯ КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР У
ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Студента 3 курсу групи ФК 31
галузі знань 01Освіта/Педагогіка
спеціальність 014 Середня освіта
Іллі СІКОРСЬКОГО

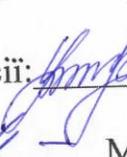
Керівник: Марина ХМАРА
старший викладач кафедри туризму,
теорії і методики фізичної культури та
валеології

Кількість балів

46

Оцінка:ECTS

0

Члени комісії:  Хмара М.А.

 Мозолев О.М.

 Гуцал Л.А.

ЗМІСТ

	ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	КОМАНДНІ СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	6
1.1	Підвищення рівня рухової активності здобувачів базової середньої освіти засобами командних спортивних ігор	6
1.2	Характеристика різновидів командних спортивних ігор в освітньому процесі учнів середнього шкільного віку	11
РОЗДІЛ 2	ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ	18
2.1	Сучасні підходи до проведення уроків футболу в базовій середній школі	18
2.2	Футбол у позакласній навчальній діяльності учнів середнього шкільного віку	22
	ВИСНОВКИ	28
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	31

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний стан фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти України характеризується низьким рівнем рухової активності учнів, що призводить до погіршення стану здоров'я, зниження фізичної підготовленості та зростання кількості захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та ожиріння серед дітей середнього шкільного віку (5–9 класи). У період швидкого фізичного розвитку, формування особистості та соціальних навичок саме цей вік є критичним для закладання основ здорового способу життя. Командні спортивні ігри, зокрема футбол, волейбол, баскетбол та інші, є ефективним засобом підвищення рухової активності, розвитку фізичних якостей, формування командного духу, комунікативних навичок та мотивації до регулярних занять фізичною культурою. В умовах впровадження Нової української школи (НУШ) та оновлених державних стандартів базової середньої освіти акцент робиться на компетентнісному підході, варіативності програм та інтеграції ігрових видів спорту в освітній процес. Використання командних спортивних ігор дозволяє не лише досягти освітніх цілей з фізичного виховання, але й сприяє соціалізації учнів, формуванню лідерських якостей та профілактиці девіантної поведінки. Актуальність теми зумовлена необхідністю пошуку сучасних, цікавих та ефективних методик викладання, які б мотивували учнів середнього шкільного віку до активного способу життя в умовах обмеженого часу на уроки фізичної культури та впливу гаджетів на дозвілля дітей.

Аналіз досліджень та публікацій. Питання використання спортивних ігор у фізичному вихованні школярів висвітлюються в роботах багатьох українських педагогів та фахівців у галузі фізичної культури. Теоретичні основи фізичного виховання та роль рухливих ігор розглядаються в працях В. П. Іващенко, О. П. Безкопильного, О. М. Мозолева, Н. В. Москаленко. Проблеми підвищення рухової активності учнів середнього шкільного віку засобами командних видів спорту аналізують Є. М. Бібіков, С. С. Давиденко,

Ю. С. Костюк. Методику викладання окремих командних ігор (футболу, баскетболу, волейболу) та їх інтеграцію в освітній процес досліджують Т. В. Вознюк, В. І. Наумчук, О. І. Ярошовець, Р. О. Сушко. Аспекти позакласної роботи та організації спортивно-масових заходів розкриваються в публікаціях В. О. Кісельова, П. Ф. Рибалка, Ю. Є. Кулакова. Разом з тим, потребує подальшого вивчення комплексне застосування командних спортивних ігор саме для учнів середнього шкільного віку з урахуванням сучасних підходів НУШ та варіативних модулів.

Мета курсової роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні та характеристиці використання командних спортивних ігор, зокрема футболу, як засобу фізичного виховання та підвищення рухової активності учнів середнього шкільного віку.

Для досягнення мети поставлено такі **завдання**:

- проаналізувати роль командних спортивних ігор у підвищенні рівня рухової активності здобувачів базової середньої освіти;
- охарактеризувати різновиди командних спортивних ігор та особливості їх застосування в освітньому процесі учнів середнього шкільного віку;
- розкрити сучасні підходи до проведення уроків футболу в базовій середній школі;
- дослідити можливості використання футболу в позакласній навчальній діяльності школярів.

Об'єктом дослідження є процес фізичного виховання учнів середнього шкільного віку в закладах загальної середньої освіти.

Предметом дослідження є методика використання командних спортивних ігор, зокрема футболу, на уроках фізичної культури та в позакласній роботі.

Методи дослідження. У роботі застосовуються такі методи:

- теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури – для вивчення стану проблеми та теоретичних основ;

- систематизація та класифікація – для характеристики різновидів командних спортивних ігор;
- описовий метод – для розкриття сучасних підходів до викладання футболу в школі;
- синтез – для формулювання висновків та практичних рекомендацій.

Структура роботи. Курсова робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел (30 найменувань). Загальний обсяг роботи – 34 сторінки.

РОЗДІЛ 1. КОМАНДНІ СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Підвищення рівня рухової активності здобувачів базової середньої освіти засобами командних спортивних ігор

Командні спортивні ігри представляють собою комплексний інструмент у системі фізичного виховання, спрямований на активізацію моторних функцій організму школярів. У базовій середній освіті, де діти віком від 10 до 15 років переживають інтенсивні зміни в фізіологічному розвитку, такі ігри дозволяють поєднувати елементи змагальності з елементами колективної взаємодії, що сприяє природному зростанню обсягів руху. Фізіологічні особливості цього періоду, включаючи посилений ріст м'язової маси, покращення координації та розвиток витривалості, роблять командні ігри ідеальним засобом для стимуляції серцево-судинної системи та дихання. Наприклад, під час гри в баскетбол або волейбол учні виконують циклічні рухи, такі як біг, стрибки та повороти, які активують великі групи м'язів і підвищують частоту серцевих скорочень до оптимальних значень для аеробного навантаження. Це не тільки посилює кровообіг, але й сприяє кращому засвоєнню кисню тканинами, запобігаючи гіподинамії, яка часто виникає через сидячий спосіб життя в шкільному середовищі. Крім того, командні ігри вносять елемент емоційного залучення, де мотивація до перемоги стає внутрішнім стимулом для тривалішої активності, перетворюючи заняття на динамічний процес, де кожен учасник відчуває себе частиною спільної мети. Такий підхід дозволяє вчителям фізичної культури адаптувати навантаження до індивідуальних можливостей дітей, враховуючи їхній фізичний стан, статеві відмінності та рівень підготовки, що робить процес більш інклюзивним і доступним для всіх учнів класу. У контексті базової середньої освіти командні ігри також інтегруються з іншими освітніми компонентами, наприклад, з уроками біології чи анатомії, де школярі можуть практично спостерігати за змінами в своєму тілі під час активності, що

посилює усвідомлення користі від регулярних вправ. Загалом, цей метод не обмежується лише фізичними аспектами, а охоплює психологічні фактори, такі як концентрація уваги та швидкість реакції, які розвиваються в умовах ігрової взаємодії.

Формування навичок здорового способу життя в учнів молодших класів через засоби фізичної культури передбачає систематичне включення елементів командних ігор, які сприяють природному зростанню рухової активності. У базовій середній освіті цей процес набуває більш структурованої форми, де ігри стають основою для розвитку стійких звичок до руху. Діти цього віку, перебуваючи в фазі активного соціального становлення, сприймають командні ігри як можливість для самовираження, де кожен руховий акт поєднується з елементами стратегії та координації з партнерами. Наприклад, у гандболі або футболі школярі навчаються розподіляти зусилля в команді, що не тільки збільшує загальний обсяг активності, але й розвиває навички планування рухів, уникнення перевантажень і відновлення після інтенсивних фаз. Фізіологічно це проявляється в покращенні роботи опорно-рухового апарату, де регулярні ігрові сесії сприяють зміцненню кісток і суглобів, зменшуючи ризик травм у повсякденному житті. Психологічний аспект полягає в тому, що командні ігри стимулюють вироблення ендорфінів, покращуючи настрій і знижуючи рівень стресу, пов'язаного зі шкільними навантаженнями. У практиці базової освіти вчителі можуть використовувати варіативні модулі, де ігри адаптуються до сезонних умов, наприклад, переходячи від вуличних до зальних форм, що забезпечує безперервність активності протягом року. Такий підхід також сприяє розвитку респіраторної системи, де глибоке дихання під час ігор стає нормою, покращуючи оксигенацію крові та загальну витривалість організму. Крім того, командні ігри дозволяють інтегрувати елементи моніторингу здоров'я, де учні вчаться контролювати пульс і самопочуття, формуючи основу для самостійного регулювання активності в майбутньому. Усе це створює базу для тривалого

ефекту, де рухові навички, набуті в школі, переносяться на позашкільне життя, сприяючи профілактиці хронічних захворювань [19, с. 91].

Вплив футболу на рухову активність дітей молодшого шкільного віку демонструє потенціал командних ігор для базової середньої освіти, де цей вид спорту стає каталізатором для комплексного розвитку моторних функцій. Учні середнього віку, з їхньою підвищеною енергійністю та інтересом до змагань, знаходять у футболі ідеальне поєднання бігу, ударів і маневрів, які активізують усі основні м'язові групи. Фізіологічні зміни, такі як збільшення м'язової маси та покращення координації, посилюються через регулярні ігрові практики, де кожен матч стає тренуванням на витривалість і швидкість. Наприклад, під час гри школярі виконують спринти, зупинки та повороти, що стимулюють серцево-судинну систему, підвищуючи максимальне споживання кисню та покращуючи енергообмін в організмі. Психологічно футбол сприяє розвитку концентрації, де швидкі рішення в команді формують навички адаптації до динамічних ситуацій, зменшуючи ймовірність втоми від монотонних вправ. У базовій освіті цей вид ігор інтегрується в уроки як варіативний модуль, дозволяючи вчителям варіювати інтенсивність залежно від фізичного стану групи, наприклад, зменшуючи розмір поля для менш підготовлених учнів. Крім того, футбол розвиває пропріоцептивні відчуття, де діти вчаться відчувати позицію тіла в просторі, що покращує загальну координацію та запобігає падінням. Соціальний компонент полягає в тому, що командна взаємодія вчить емпатії та підтримки, роблячи активність більш привабливою та стійкою. Усе це призводить до зростання загального обсягу рухів, де щоденні ігри можуть досягати рекомендованих норм активності, сприяючи здоровому розвитку скелету та м'язів [3, с. 43].

Фізична культура як фактор формування здорового способу життя підкреслює роль командних спортивних ігор у базовій середній освіті, де вони стають основою для інтеграції руху в щоденну рутину школярів. Діти цього віку, з їхнім активним метаболізмом і потребою в соціальних контактах, сприймають ігри як природний спосіб вираження енергії, де колективні дії

посилюють індивідуальні зусилля. Наприклад, у волейболі або баскетболі учні розвивають навички стрибків і кидків, які активізують нижні кінцівки та корпус, сприяючи рівномірному розподілу навантаження на тіло. Фізіологічно це проявляється в покращенні роботи ендокринної системи, де регулярна активність регулює гормональний баланс, зменшуючи ризик ожиріння та діабету. Психологічний ефект полягає в тому, що ігри стимулюють позитивні емоції, де перемога в команді стає мотивацією для подальших занять, формуючи стійку звичку до руху. У практиці освіти командні ігри дозволяють створювати сценарії, де учні вчаться чергувати інтенсивні фази з відновленням, що розвиває самоконтроль і запобігає перетренованості. Крім того, такий підхід сприяє розвитку нервової системи, де швидкі реакції в грі покращують когнітивні функції, такі як пам'ять і увага. Соціально ігри формують навички комунікації, де обговорення тактики стає частиною процесу, посилюючи групову згуртованість. Усе це створює умови для зростання рухової активності, де школярі самостійно обирають ігри для дозвілля, переносячи шкільний досвід на домашнє середовище [21, с. 32].

Інтерес молодших школярів до занять фізичною культурою як психологічний критерій диференціації в процесі фізичного виховання вказує на потенціал командних ігор для базової середньої освіти, де мотивація стає ключовим фактором зростання активності. Учні середнього віку, з їхньою розвиненою уявою та прагненням до самостійності, знаходять в іграх елемент гри, який перетворює рухи на захоплюючий процес. Наприклад, у гандболі діти розвивають навички пасів і кидків, які вимагають точності та сили, активізуючи верхні кінцівки та покращуючи загальну моторіку. Фізіологічно це сприяє розвитку серцевої м'язової тканини, де регулярні сесії підвищують ефективність кровообігу та зменшують артеріальний тиск. Психологічно інтерес до ігор формує внутрішню мотивацію, де учні сприймають активність як задоволення, а не обов'язок, що збільшує тривалість занять. У базовій освіті диференціація дозволяє адаптувати ігри до інтересів, наприклад, вводячи елементи фантазії для творчих дітей або змагання для амбітних. Крім того,

такий підхід розвиває емоційний інтелект, де управління почуттями в команді стає навичкою для життя. Соціальний аспект полягає в тому, що ігри сприяють інклюзії, де слабші учні знаходять роль у команді, посилюючи загальну активність групи. Усе це призводить до стійкого зростання рухових обсягів, де інтерес стає рушійною силою для регулярних вправ [4, с. 19].

Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем рухової активності демонструють, як командні спортивні ігри впливають на базову середню освіту, посилюючи колективні взаємодії через рух. Учні цього періоду, з їхньою потребою в групових контактах, використовують ігри для формування соціальних зв'язків, де кожен рух стає елементом спілкування. Наприклад, у футболі або волейболі школярі навчаються координувати дії, що розвиває емпатію та розуміння ролей, активізуючи соціальні навички паралельно з фізичними. Фізіологічно різний рівень активності впливає на нервову систему, де високі обсяги рухів покращують нейропластичність і когнітивні здібності. Психологічно ігри з різними рівнями дозволяють учням з низькою активністю поступово інтегруватися, де успіх у команді підвищує самооцінку. У практиці освіти це означає створення груп з змішаними рівнями, де сильніші мотивують слабших, посилюючи загальну динаміку. Крім того, соціальний розвиток через ігри сприяє формуванню лідерства, де діти навчаються брати ініціативу в русі. Усе це створює умови для балансу активності, де соціальні фактори стають каталізатором для зростання моторних функцій [22, с. 151].

Фізична культура та спорт як важливі дієві засоби виховання особистості підкреслюють роль командних ігор у базовій середній освіті, де вони стають інструментом для комплексного зростання рухової активності. Діти середнього віку, з їхнім формуванням характеру, сприймають ігри як шлях до самореалізації, де колективні зусилля посилюють індивідуальний розвиток. Наприклад, у баскетболі учні розвивають навички дриблінгу та пасів, які вимагають точності та швидкості, активізуючи весь організм. Фізіологічно це сприяє покращенню імунної системи, де регулярна активність

підвищує опірність інфекціям. Психологічно спорт формує стійкість, де подолання труднощів у грі стає уроком для життя. У базовій освіті ігри інтегруються як засіб виховання, де вчителі використовують їх для розвитку етичних норм, таких як чесність і повага. Крім того, такий підхід сприяє гармонійному розвитку особистості, де рух стає частиною ідентичності. Соціально ігри сприяють формуванню цінностей, де командний успіх вчить відповідальності [9, с. 22].

Отже, командні спортивні ігри є фундаментальним елементом у базовій середній освіті для зростання рухової активності, поєднуючи фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти в єдиний процес розвитку школярів. Цей метод дозволяє досягти оптимальних показників моторних функцій, формуючи основу для здорового життя в дорослому віці через регулярні та мотивовані заняття.

1.2 Характеристика різновидів командних спортивних ігор в освітньому процесі учнів середнього шкільного віку

Різновиди командних спортивних ігор у освітньому процесі базової середньої освіти охоплюють широкий спектр форм, адаптованих до вікових особливостей учнів 5–9 класів, де акцент робиться на спрощених правилах, зменшеній інтенсивності контакту та максимальній залученості всіх учасників. Основні види включають футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, а також модифіковані варіанти, такі як міні-футбол, піонербол, стритбол чи регбі-тач, які дозволяють використовувати обмежений інвентар і майданчики типових шкільних залів або дворів. Кожен різновид характеризується специфічними технічними елементами, тактичними схемами та вимогами до фізичної підготовки, що дає можливість вчителю варіювати заняття залежно від матеріально-технічної бази закладу, кількості учнів у групі та сезонних умов. Наприклад, зальні ігри на кшталт волейболу чи баскетболу переважають у холодний період, тоді як вуличні форми футболу чи гандболу домінують навесні та восени. Така варіативність забезпечує безперервність освітнього

процесу, дозволяючи інтегрувати ігри в обов'язкові та варіативні модулі програми фізичного виховання. Учні середнього шкільного віку, перебуваючи в фазі активного розвитку координації та тактичного мислення, сприймають ці різновиди як можливість для різноманітного моторного досвіду, де кожен вид сприяє розвитку окремих рухових навичок – від точності передач у волейболі до швидкісних маневрів у баскетболі. Адаптація правил, наприклад, зменшення розмірів воріт у футболі чи висоти сітки у волейболі, робить ігри доступними для змішаних груп за статтю та рівнем підготовки, сприяючи інклюзивному підходу в освіті. Крім того, введення альтернативних форм, таких як футзал у залі чи пляжний волейбол на шкільному майданчику, розширює спектр можливостей, дозволяючи враховувати регіональні особливості та доступність обладнання.

Методика застосування рухливих ігор у шкільному середовищі підкреслює важливість спрощених командних форм, які поєднують елементи класичних спортивних ігор з розважальними компонентами для учнів базової середньої освіти. Такі ігри, як естафети з м'ячем, «король поля» чи «вибиваний» з елементами волейболу, дозволяють вводити командну взаємодію без складних тактичних схем, фокусуючись на базових навичках передачі, ловлі та переміщення. У освітньому процесі ці форми використовуються на етапі розминки або як перехідні вправи до повноцінних ігор, забезпечуючи поступове ускладнення завдань. Для середнього шкільного віку характерне використання ігор з обмеженою кількістю гравців на майданчику, наприклад, 3х3 у баскетболі чи 4х4 у футболі, що збільшує індивідуальну участь кожного учня та зменшує час очікування. Інвентар для таких варіантів мінімальний – один м'яч на команду, конуси для розмітки, що робить їх універсальними для сільських чи малокомплектних шкіл. Технічні елементи адаптуються: у піонерболі передача виконується знизу чи зверху без жорстких правил, у міні-гандболі забороняється силова боротьба. Такий підхід розвиває базову координацію, швидкість реакції та орієнтацію в просторі, готуючи учнів до переходу на стандартні правила в старших класах.

Педагогічна цінність полягає в можливості диференціації завдань, де для менш підготовлених вводяться спрощені ролі, а для розвинених – елементи тактики. Додатково, ці форми дозволяють інтегрувати елементи моніторингу, де учні фіксують власні результати в передачах чи бігу, формуючи навички самооцінки [24, с. 72].

Теорія і методика викладання рухливих ігор та забав з основами анімації розкриває потенціал інтеграції командних елементів у варіативні заняття для учнів середнього шкільного віку, де ігри набувають анімаційного характеру з елементами рольового розподілу. Форми на кшталт «морського бою» з волейбольними передачами чи «захоплення прапора» з футбольними веденнями дозволяють поєднувати командну взаємодію з творчими сценаріями, стимулюючи уяву та емоційне залучення. У освітньому процесі такі різновиди застосовуються для розвитку комунікативних навичок, де учні вчаться вербально координувати дії, сигналізувати партнерам чи планувати атаки. Адаптація включає зонування майданчика на сектори з різними завданнями, що забезпечує циклічність рухів і рівномірне навантаження. Для базової середньої освіти рекомендуються ігри з елементами анімації, де команди отримують тематичні назви чи ролі, наприклад, «пірати проти моряків» у гандбольному варіанті. Техніка спрощується: кидки виконуються з місця, біг обмежується зоною. Це сприяє розвитку гнучкості, рівноваги та просторової орієнтації, одночасно формуючи навички колективного планування. Педагогічний ефект посилюється через ротацію ролей, де кожен учень пробує позиції атакуючого, захисного чи організатора, що готує до комплексного сприйняття командних ігор. Варіанти з анімацією також дозволяють поєднувати ігри з тематичними тижнями школи, наприклад, екологічними чи історичними, де сюжети ігор відображають навчальний матеріал [6, с. 30].

Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах закладає основу для переходу до командних ігор у базовій середній освіті, де різновиди еволюціонують від простих до структурованих форм з

акцентом на ключові компетентності. У 5–6 класах переважають ігри типу «третій зайвий» з баскетбольними елементами чи «передача в колі» з волейбольними, які розвивають соціальну та громадянську компетентності через обов'язкову взаємодію. Освітній процес передбачає поступове введення правил: спочатку без рахунку, потім з очками за точність. Для середнього віку характерні змішані команди, де дівчата та хлопці грають разом з адаптованими нормами, наприклад, нижча сітка чи м'якший м'яч. Технічні аспекти фокусуються на базових елементах – веденні, зупинці, передачі – без складних комбінацій. Варіативність проявляється в інтеграції з іншими предметами, наприклад, математичне підрахування очок чи географічні назви команд. Такий підхід забезпечує розвиток здоров'язбережувальної компетентності, де учні навчаються контролювати навантаження та відновлюватися. Педагогічна практика включає рефлексію після гри, обговорення внеску кожного, що посилює мотивацію до участі. У старших класах базової освіти (7–9) ці форми ускладнюються введенням зональної оборони чи атакувальних комбінацій, готуючи до повноцінних змагань [1, с. 28].

Рухливі ігри з елементами спортивних ігор для учнів 1-8 класів пропонують широкий арсенал командних різновидів, спеціально адаптованих для освітнього процесу в базовій середній освіті. Форми на кшталт «слалом з м'ячем», «точний пас» чи «захист воріт» інтегрують елементи футболу, баскетболу та гандболу в естафетному форматі, забезпечуючи високу моторну щільність. У 5–9 класах ці ігри використовуються як підготовчі вправи, де команди змагаються в швидкості та точності виконання. Адаптація правил включає обмеження часу на володіння м'ячем, заборону контакту та зональний розподіл. Інвентар варіюється від стандартних м'ячів до імпровізованих маркерів. Техніка акцентується на правильній постановці стопи, рук чи корпусу, з поступовим ускладненням траєкторій. Освітній ефект полягає в розвитку витривалості та швидко-силових якостей через серійне повторення елементів. Педагогічна організація передбачає станційну форму, де групи чергуються між різновидами, забезпечуючи різноманітність і

запобігаючи втомі. Додаткові варіанти включають ігри з кількома м'ячами одночасно, що підвищує увагу та реакцію, або релейні форми з передачею естафети через технічні елементи [16, с. 46].

Сучасні ігрові види спорту в теорії та методиці викладання виділяють командні ігри як варіативні модулі для базової середньої освіти, з детальною характеристикою футболу, волейболу, баскетболу та їх спрощених аналогів. Учні середнього віку освоюють ігри через блочну структуру: спочатку технічні елементи в парах, потім тактичні в малих групах, нарешті повноцінні матчі. Різновиди відрізняються за домінуючими рухами – циклічні в футболі, ациклічні в волейболі, комбіновані в баскетболі. Адаптація для школи включає зменшені поля (30x20 м для футболу), нижчі кільця чи полегшені м'ячі. Правила модифікуються: необмежена кількість дотиків у баскетболі для новачків, передача тільки знизу в піонерболі. Освітній процес акцентує фейр-плей, з арбітражем самими учнями. Техніко-тактична підготовка побудована на ігровому методі, де вправи імітують ситуації. Це розвиває аналітичне мислення та адаптивність. Альтернативні різновиди, такі як корфбол чи ultimate frisbee в адаптованому вигляді, вводяться для різноманітності, з акцентом на безконтактність та рівність [5, с. 123].

Рухливі та ігрові вправи в навчальному посібнику описують командні різновиди як основу для варіативних занять у середньому шкільному віці, з акцентом на регбі-тач, флорбол чи кінгбол як альтернативи класичним іграм. Ці форми характеризуються мінімальним контактом, використанням пластикових ключок чи м'яких м'ячів, що робить їх безпечними для зальних умов. У освітньому процесі вони вводяться як модулі тривалістю 8–12 уроків, з поступовим ускладненням від базових передач до тактичних комбінацій. Для 5–9 класів правила спрощуються: без офсайду в аналогах футболу, зона атаки обмежена. Техніка фокусується на контролі інвентарю, позиціонуванні тіла. Педагогічна організація включає турнірну сітку всередині класу, з ротацією складів для рівності. Це сприяє розвитку швидкості, гнучкості та командної

координації. Нові форми, як tag-rugby чи handball-tag, додають елемент «позначки» замість захвату, зменшуючи ризик травм [12, с. 73].

Спортивні ігри як педагогічний засіб створення індивідуальної освітньої моделі дозволяють диференціювати командні різновиди залежно від інтересів учнів базової середньої освіти. Форми варіюються від класичного волейболу до пляжного чи сидячого варіанту для інклюзії, від повноцінного баскетболу до корфболу зі змішаними командами. У процесі навчання вчителі створюють індивідуальні траєкторії: для активних – тактичні схеми, для пасивних – підтримуючі ролі. Адаптація включає варіативні правила, наприклад, бонуси за участь дівчат чи альтернативні способи набору очок. Технічні елементи освоюються через персональні завдання в командному контексті. Освітній ефект – формування індивідуального стилю гри в колективі. Персоналізація поширюється на вибір ігор за опитуваннями учнів, де популярні різновиди отримують більше часу в програмі [10, с. 5].

Інтеграція нетрадиційних командних ігор, таких як доджбол у м'якому варіанті чи capture the flag з елементами бігу та пасів, розширює спектр різновидів для базової середньої освіти, забезпечуючи новизну та додаткову мотивацію. Ці форми акцентують ухилення, швидкісні переміщення та стратегічне планування, з мінімальними вимогами до інвентарю – м'які м'ячі чи стрічки для позначок. У шкільному процесі вони слугують для чергування з класичними видами, запобігаючи рутині та підтримуючи інтерес. Адаптація передбачає великі зони безпеки, обмеження сили кидків та рівний розподіл команд. Техніка включає елементи метання, ловлі та маневрування, що розвиває точність і реакцію. Педагогічна організація дозволяє комбінувати з елементами фітнесу, наприклад, додаючи стрибки чи присідання за очки.

Комбіновані командні ігри, що поєднують елементи кількох видів – наприклад, футбол-волейбол (футволей) чи баскетбол-гандбол у змішаному форматі, – пропонують інноваційні різновиди для освітнього процесу в середньому шкільному віці. Такі гібридні форми вимагають універсальних навичок, де учні застосовують ведення, передачі руками та ногами в одній грі,

стимулюючи адаптивність і креативність. У базовій освіті вони вводяться як експериментальні модулі, з гнучкими правилами, що встановлюються спільно з учнями. Майданчик адаптується комбіновано – сітка з воротами, кільця з зонами. Це розвиває комплексну координацію, тактичну гнучкість та здатність до швидкого перемикавання.

Отже, різновиди командних спортивних ігор у освітньому процесі учнів середнього шкільного віку становлять багатогранну систему засобів фізичного виховання, яка охоплює класичні види спорту, їх спрощені та модифіковані аналоги, рухливі форми з елементами змагань, анімаційні варіанти, гібридні комбінації та нетрадиційні альтернативи, кожна з яких має специфічні характеристики щодо правил, техніки, тактики, інвентарю, організації простору та педагогічного застосування. Ця різноманітність дозволяє вчителям фізичної культури гнучко адаптувати заняття до конкретних умов закладу, вікових і індивідуальних особливостей учнів, гендерного складу груп, сезонних факторів та матеріальної бази, забезпечуючи інклюзивність, безпеку, поступове ускладнення завдань і максимальну залученість. У контексті Нової української школи такі різновиди сприяють реалізації компетентнісного підходу, формуванню ключових навичок колективної взаємодії, стратегічного мислення, самоконтролю та творчого підходу до рухової діяльності, роблячи уроки фізичної культури не лише ефективним інструментом розвитку моторних функцій, але й важливим компонентом всебічного особистісного зростання школярів базової середньої освіти. Подальший розвиток цього арсеналу через творчі адаптації та інтеграцію сучасних тенденцій гарантує підвищення привабливості фізичного виховання для нового покоління учнів.

РОЗДІЛ 2. ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

2.1 Сучасні підходи до проведення уроків футболу в базовій середній школі

Сучасні підходи до проведення уроків футболу в базовій середній школі орієнтовані на компетентнісну парадигму Нової української школи, де урок перетворюється на динамічний процес формування ключових навичок через ігрову діяльність, з акцентом на індивідуалізацію, інклюзивність та інтеграцію цифрових елементів. У 5–9 класах футбол виступає варіативним модулем, тривалістю 12–18 уроків, з побудовою заняття за принципом трьох частин: підготовчої, основної та заключної, але з домінуванням ігрового методу замість традиційного лінійного викладу техніки. Вчитель виступає фасилітатором, створюючи ситуації для самостійного пошуку рішень учнями, де технічні елементи освоюються не ізольовано, а в контексті малих ігор чи ситуаційних вправ. Наприклад, урок починається з розминки у формі естафет з веденням м'яча або передач у русі, переходить до основної частини з іграми 3x3 чи 4x4 на зменшеному полі, а завершується рефлексією та аналізом тактичних моментів. Така структура забезпечує високу моторну щільність, емоційне залучення та поступове ускладнення завдань залежно від рівня групи. Гендерна рівність реалізується через змішані команди або паралельні ігри з адаптованими правилами для дівчат, наприклад, менша інтенсивність контакту чи альтернативні способи набору очок. Інтеграція з іншими компетентностями проявляється в обговоренні правил фейр-плей, екологічних аспектів (використання екологічного інвентарю) чи математичного аналізу статистики гри.

Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації спортивно-масових заходів акцентують застосування ігрового методу на уроках футболу як основного сучасного підходу в базовій середній школі. Урок будується навколо ситуаційних ігор, де учні самостійно обирають

тактику в обмеженому просторі, наприклад, граючи 5x5 з умовою обов'язкової передачі перед ударом по воротах. Вчитель використовує диференціацію: для розвинених учнів вводяться складніші завдання, як зональна оборона, для початківців – спрощені ролі воротаря чи захисника з фіксованою позицією. Організація простору включає кілька майданчиків одночасно, що дозволяє паралельно проводити різні формати – від технічних станцій до міні-матчів. Підготовча частина містить динамічні вправи на координацію з м'ячем, основна – циклічне чергування ігор з короткими паузами для корекції, заключна – вправи на розслаблення з елементами йоги чи стретчингу. Такий підхід розвиває лідерські якості через ротацію капітанів команд та арбітрів з числа учнів. Масові заходи, як внутрішкільні турніри, готуються безпосередньо на уроках шляхом відпрацювання формату змагань у зменшеному масштабі [13, с. 66].

Характеристика варіативного модуля в умовах Нової української школи підкреслює блочну структуру уроків футболу для 5–6 класів базової середньої освіти, де акцент робиться на спрощених формах міні-футболу чи футзалу в зальних умовах. Урок поділяється на блоки: вступний з мотиваційними іграми, технічний з освоєнням ведення та зупинки м'яча в парах, тактичний з іграми 2x2 чи 3x3, ігровий з повноцінними матчами на чверть поля. Вчитель застосовує станційну форму організації, де групи ротуються між завданнями на передачі, удари, дриблінг та захист. Адаптація для малокомплектних шкіл включає використання одного майданчика з поділом на зони чи чергуванням команд. Правила модифікуються: ворота без воротаря, обов'язкова участь кожного в атаці, бонуси за точні передачі. Інтеграція компетентностей проявляється в проектній діяльності, де учні створюють власні правила чи схеми гри. Оцінка здійснюється не за результатом, а за активністю, внеском у команду та дотриманням фейр-плей [2, с. 10].

Проблематика техніко-тактичної підготовки школярів у варіативному модулі футболу визначає сучасний підхід через ігровий метод із ситуаційними вправами в базовій середній школі. Уроки фокусуються на розвитку

тактичного мислення шляхом ігор з чисельною перевагою чи нестачею, наприклад, 4х3 для відпрацювання пресингу чи 5х7 для захисту. Техніка освоюється в контексті: ведення м'яча під час ухилення від суперників, удари після отримання передачі в русі. Вчитель використовує відеоаналіз простих моментів, знятих на смартфон, для колективного обговорення помилок та вдаливих дій. Структура уроку включає цільові установки на початку, серію ігор з поступовим ускладненням правил, рефлексію в кінці. Диференціація проявляється в індивідуальних картках завдань, де учні обирають рівень складності. Гендерний аспект вирішується через паралельні ігри чи змішані команди з адаптацією інтенсивності. Такий підхід формує аналітичні навички та здатність до швидких рішень у динамічних ситуаціях [25, с. 153].

Європейські стандарти шкільного фізичного виховання впливають на сучасні уроки футболу в базовій середній школі через акцент на інклюзії та здоров'язберезувальних технологіях. Урок будується за моделлю Teaching Games for Understanding (TGfU), де спочатку освоюється тактика через спрощені ігри, а техніка – як інструмент для реалізації стратегії. Наприклад, гра «захопи зону» перед вивченням пасів чи пресингу. Вчитель створює ситуаційні завдання з варіативними умовами: зміна розміру поля, кількості гравців, способів набору очок. Інтеграція цифрових технологій включає використання додатків для фіксації пульсу чи трекінгу переміщень. Організація передбачає кругову форму, де команди грають одночасно на кількох полях. Рефлексія проводиться в колі з обговоренням емоцій та внеску кожного. Стандарти фейр-плей впроваджуються через самоарбітраж та систему балів за повагу. Такий підхід відповідає європейським рекомендаціям щодо 60 хвилин активності щодня та профілактики травм [17, с. 52].

Теорія і методика фізичного виховання в підручнику описує сучасні уроки футболу як комплексне поєднання фронтальної, групової та індивідуальної форм роботи в базовій середній школі. Урок включає елементи парного навчання техніки, групові тактичні вправи та фронтальні ігри. Вчитель застосовує метод проблемних ситуацій, де учні самостійно шукають

вихід із «глухих кутів» у грі. Структура: підготовча частина з нейромоторних вправ, основна з циклу ігор 1x1 до 6x6, заключна з аутогенним тренуванням. Диференціація за рівнем підготовки реалізується через зонування майданчика на сектори різної складності. Інтеграція з валеологією проявляється в моніторингу самопочуття та навчання технікам відновлення. Оцінка формується за портфоліо активності та самооцінкою. Такий комплексний підхід забезпечує всебічний розвиток моторних і когнітивних функцій [11, с. 210].

Особливості проведення сучасного уроку фізичної культури за варіативним модулем акцентують ігровий підхід до футболу в базовій середній школі з використанням станційної організації та елементів кооперативного навчання. Урок містить станції на техніку (ведення, удари), тактику (позиціонування, перехід з оборони в атаку), фізичну підготовку (стрибки, спринти з м'ячем) та ігрову (міні-матчі). Учні ротуються групами, виконуючи завдання в парах чи трійках з елементами взаємодопомоги. Вчитель виступає координатором, коригуючи лише критичні помилки. Правила ігор варіюються динамічно: обов'язкова передача дівчатам, бонуси за командні дії. Рефлексія включає відеофрагменти чи малюнки схем. Інклюзія реалізується через адаптовані станції для учнів з особливими потребами, наприклад, сидячий футбол чи вправи з більшим м'ячем. Такий формат забезпечує різноманітність і запобігає монотонності [20, с. 13].

Сучасні уроки футболу в базовій середній школі також інтегрують елементи фітнесу та функціонального тренінгу, де традиційні ігри поєднуються з вправами на силу та витривалість у ігровому форматі. Наприклад, гра з інтервалами високої інтенсивності чи естафети з м'ячем і перешкодами. Вчитель використовує музику для ритмізації рухів чи таймери для контролю фаз гри. Організація включає кругове тренування з футбольними елементами, де станції чергуються з міні-іграми. Диференціація за фізичним станом передбачає рівні навантаження: легкий, середній, інтенсивний. Мотивація підтримується системою досягнень чи командних

балів. Рефлексія фокусується на фізіологічних відчуттях та стратегіях відновлення.

Інноваційні підходи включають використання віртуальної реальності чи простих AR-додатків для моделювання ситуацій, де учні перед уроком аналізують професійні матчі чи відпрацьовують техніку віртуально. У шкільних умовах це реалізується через проєкцію схем чи відео на стіну залу. Урок будується як квест, де команди виконують завдання для «розблокування» наступного рівня гри. Елементи гейміфікації: очки, рівні, бейджі за майстерність у певних елементах.

Отже, сучасні підходи до проведення уроків футболу в базовій середній школі формують цілісну систему методів, орієнтовану на компетентнісний розвиток, інклюзію, ігрову домінанту, диференціацію, інтеграцію технологій та здоров'язбережувальні принципи, де вчитель виступає організатором ситуацій для самостійного освоєння техніки й тактики учнями через малі ігри, станційні форми, ситуаційні вправи, рефлексію та гейміфікацію. Ця система забезпечує не лише освоєння футбольних навичок, але й формування соціальних, когнітивних і фізичних компетентностей, роблячи уроки привабливими, безпечними та адаптованими до індивідуальних потреб школярів 5–9 класів у контексті сучасних освітніх стандартів. Подальший розвиток цих підходів через творче поєднання традиційних і цифрових елементів сприяє повноцінній реалізації потенціалу футболу як ключового варіативного модуля фізичного виховання.

2.2 Футбол у позакласній навчальній діяльності учнів середнього шкільного віку

Футбол у позакласній навчальній діяльності учнів середнього шкільного віку виступає як потужний інструмент розширення освітнього простору за межами обов'язкових уроків, дозволяючи школярам 5–9 класів поглиблювати набуті навички, формувати стійкі звички до регулярної активності та розвивати соціальні взаємодії в неформальному середовищі. Позакласна

робота з футболом організовується у формах шкільних секцій, гуртків, спортивних клубів чи тимчасових груп, де заняття проводяться 2–3 рази на тиждень по 60–90 хвилин, з акцентом на добровільну участь та індивідуальний темп прогресу. Вчителі фізичної культури або запрошені тренери планують сесії з урахуванням шкільного розкладу, інтегруючи елементи тренувань у післяурочний час, вихідні чи канікули, що дозволяє уникнути перевантаження та поєднати з відпочинком. Наприклад, гурткові заняття починаються з розминки з елементами гри, переходять до технічних вправ на ведення м'яча, паси та удари в парах чи малих групах, а завершуються міні-матчами чи естафетами для закріплення матеріалу. Така організація сприяє розвитку витривалості, координації та тактичного мислення поза жорсткими рамками уроку, де учні можуть експериментувати з ролями – від нападника до захисника – без тиску оцінок. У середньому шкільному віці, коли діти прагнуть самостійності та визнання в колективі, футбол у позакласній формі стає платформою для самовираження, де мотивація підтримується через внутрішкільні змагання, товариські зустрічі з іншими закладами чи участь у районних турнірах. Інфраструктура включає шкільні стадіони, зали чи імпровізовані майданчики, з мінімальним інвентарем – м'ячі, конуси, жилети для розрізнення команд, що робить діяльність доступною для закладів з обмеженими ресурсами. Батьківська залученість проявляється в супроводі на заходи чи допомозі в організації, посилюючи сімейно-шкільну співпрацю.

Використання командних спортивних ігор у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку в магістерській роботі акцентує роль футболу в позакласних секціях як засобу для глибокого освоєння технічних елементів поза уроками. Заняття організовуються за циклічним планом: початковий етап фокусується на базових навичках, як зупинка м'яча чи дриблінг у статичних умовах, середній – на динамічних комбінаціях у групах 4–6 осіб, фінальний – на повноцінних іграх з елементами тактики, наприклад, пресинг чи контратака. Тренери застосовують індивідуальні картки завдань, де кожен учень фіксує прогрес, наприклад, кількість точних пасів за сесію. Позакласна

діяльність включає тематичні дні, як «день техніки» чи «день тактики», з використанням відеоуроків професійних матчів для аналізу. Для середнього віку характерне введення елементів самоконтролю, де школярі вчаться моніторити пульс чи рівень втоми, інтегруючи валеологічні аспекти. Організація передбачає ротацію груп за рівнем підготовки, щоб сильніші учні допомагали слабшим, формуючи менторство. Масштабні заходи, як шкільні чемпіонати, проводяться щомісяця з нагородженням за командний внесок, а не лише перемогу. Такий формат забезпечує безперервність розвитку навичок протягом року, з адаптацією до сезонних умов – зальні варіанти взимку, вуличні влітку [8, с. 50].

Напрями вдосконалення фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів в Україні виділяють футбол у позакласній роботі як компонент для інтеграції з громадськими ініціативами, де школярі беруть участь у локальних турнірах чи фестивалях. Заняття організуються у співпраці з місцевими ДЮСШ чи клубами, де професійні тренери проводять майстер-класи з техніки удару чи позиційної гри. Для базової середньої освіти рекомендуються змішані групи за віком і статтю, з правилами, що забороняють жорсткий контакт, наприклад, гра без офсайду чи з обмеженою зоною атаки. Планування включає щотижневі сесії з елементами кооперативних ігор, де команди спільно вирішують тактичні завдання перед матчем. Вдосконалення проявляється в моніторингу участі, де вчителі фіксують відвідуваність та прогрес для корекції програми. Позакласна діяльність інтегрується з шкільними святами, як «День здоров'я», з футбольними естафетами чи квестами. Батьки залучаються до арбітражу чи логістики, посилюючи соціальний ефект. Такий підхід сприяє формуванню стійких груп інтересів, де учні продовжують заняття поза школою [23, с. 86].

Особливості впровадження уроків з баскетболу в навчально-виховний процес учнів 5-9 класів сільських малокомплектних шкіл аналогічно застосовуються до футболу в позакласній діяльності, з акцентом на адаптацію для обмежених умов. Заняття проводяться в малих групах 6–10 осіб, з

використанням імпровізованого поля на шкільному дворі чи в залі, де вправи фокусуються на базових елементах без складного інвентарю. Структура сесії: вступ з мотиваційними історіями про футболістів, основна частина з іграми 3х3 чи естафетами, завершення з обговоренням досвіду. Для середнього віку вводяться елементи самодисципліни, як самостійне ведення щоденника тренувань. Організація включає міжшкільні онлайн-турніри чи обмін відео з іграми для зворотного зв'язку. Диференціація за можливостями: для сільських дітей з меншим досвідом – спрощені правила, для міських гостей – ускладнені завдання. Такий формат компенсує брак ресурсів через креативні рішення, як використання пластикових пляшок за конуси [14, с. 514].

Використання командних спортивних ігор у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку в магістерській роботі описує футбол у гуртках як засіб для розвитку лідерських якостей через ротацію капітанів і тренерів з числа учнів. Заняття організуються з елементами автономії, де школярі планують частину сесії, наприклад, обирають формат гри чи вправи. Для 5–9 класів характерне введення тематичних блоків, як «футбол і культура» з обговоренням історії спорту. Планування включає щомісячні звіти про прогрес, з фото чи відео для портфолію. Позакласна робота інтегрується з волонтерством, де команди організують ігри для молодших класів. Безпечність забезпечується медичним контролем та правилами без контакту. Такий підхід формує відповідальність та ініціативу [7, с. 40].

Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм у навчально-методичному посібнику акцентують футбол у позакласних клубах як платформу для тактичної підготовки через симуляції реальних матчів. Заняття поділяються на теоретичні (аналіз схем) та практичні (ігри з фіксованою тактикою). Для середнього віку рекомендуються сесії з використанням дошок для малювання стратегій перед грою. Організація включає партнерства з федераціями, де проводяться семінари. Диференціація: індивідуальні траєкторії для талановитих з акцентом на спеціалізацію. Рефлексія

проводиться через групові дискусії. Такий метод забезпечує глибоке розуміння гри [18, с. 90].

Погляди Василя Сухомлинського на фізичне виховання підростаючого покоління впливають на футбол у позакласній діяльності як на засіб гармонійного розвитку через інтеграцію з моральним вихованням. Заняття організовуються з елементами колективізму, де перемога підпорядкована дружбі. Для базової освіти – ігри з акцентом на взаємодопомогу, наприклад, обов'язкова передача слабшим гравцям. Планування включає природні майданчики для екологічного аспекту. Вчителі застосовують наративні методи, оповідаючи історії перед сесіями. Такий гуманістичний підхід формує етичні норми [15, с. 59].

Футбол у позакласній роботі також включає інноваційні формати, як онлайн-гуртки з віртуальними тренуваннями чи змішаними реальними-цифровими сесіями, де учні аналізують свої ігри через додатки. Заняття з елементами екскурсій до стадіонів чи зустрічей з спортсменами збагачують досвід. Організація сезонних таборів з футбольним ухилом забезпечує інтенсивний розвиток.

Інтеграція футболу з іншими позакласними напрямками, як мистецтво (малювання схем) чи мови (коментарі англійською), розширює освітній ефект. Заняття з елементами дослідження, де школярі вивчають біографію гравців, додають інтелектуальний компонент.

Отже, футбол у позакласній навчальній діяльності учнів середнього шкільного віку становить комплексну систему форм організації – від гуртків і секцій до турнірів та таборів – з акцентом на добровільність, диференціацію, інтеграцію з громадою та розвитком навичок поза уроками, забезпечуючи безперервність фізичного виховання, формування лідерства, етичних норм та соціальних зв'язків у контексті базової середньої освіти. Ця діяльність, адаптована до ресурсів закладу та вікових особливостей, сприяє всебічному зростанню школярів через креативні методи, партнерства та інновації, роблячи спорт невід'ємною частиною їхнього життя. Подальше розширення через

технології та міждисциплінарні зв'язки посилять її роль у формуванні здорового покоління.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання курсової роботи було досягнуто поставленої мети – теоретичного обґрунтування та характеристики використання командних спортивних ігор, зокрема футболу, як ефективного засобу фізичного виховання та підвищення рухової активності учнів середнього шкільного віку (5–9 класи) в закладах загальної середньої освіти.

Підсумовуючи результати дослідження за поставленими завданнями, можна зробити такі узагальнення:

1. Аналіз ролі командних спортивних ігор у підвищенні рівня рухової активності здобувачів базової середньої освіти показав, що ці ігри є одним із найефективніших засобів вирішення проблеми гіподинамії серед школярів. Командні спортивні ігри сприяють значному збільшенню обсягу рухової активності на уроках фізичної культури завдяки високій емоційній залученості, варіативності рухів та природній мотивації до конкуренції. Вони дозволяють комплексно розвивати основні фізичні якості – витривалість, швидкість, силу, координацію та гнучкість – одночасно формуючи соціальні навички, такі як уміння працювати в команді, приймати швидкі рішення та брати відповідальність за спільний результат. У порівнянні з індивідуальними видами вправ командні ігри забезпечують вищий рівень інтересу учнів, знижують рівень втоми від монотонних занять та сприяють профілактиці порушень постави й ожиріння. Таким чином, інтеграція командних ігор у програму фізичного виховання є необхідною умовою для досягнення рекомендованих норм рухової активності (не менше 60 хвилин помірної та інтенсивної активності щодня) та формування стійкої мотивації до здорового способу життя.

2. Характеристика різновидів командних спортивних ігор та особливостей їх застосування в освітньому процесі учнів середнього шкільного віку виявила широке розмаїття форм і можливостей адаптації. До основних різновидів належать футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, а також спрощені варіанти (міні-футбол, піонербол, стритбол) та рухливі ігри з

елементами командної взаємодії. Кожен вид має специфічні вимоги до майданчика, інвентарю та кількості учасників, що дозволяє вчителю обирати оптимальні варіанти залежно від умов школи (наявність спортивного залу, відкритих майданчиків, кількості учнів у класі). У середньому шкільному віці особливу увагу слід приділяти спрощеним правилам, зменшенню контакту та акценту на технічних елементах, щоб уникнути травм і забезпечити доступність для всіх учнів незалежно від рівня підготовленості. Командні ігри ефективно інтегруються у варіативні модулі програми НУШ, сприяючи розвитку компетентностей (соціальної, громадянської, здоров'язбережувальної) та дозволяючи диференціювати навантаження за статтю, фізичним станом і інтересами учнів.

3. Розкриття сучасних підходів до проведення уроків футболу в базовій середній школі продемонструвало еволюцію методики від традиційного техніко-тактичного навчання до компетентнісного та ігрового підходів. Сучасні уроки футболу будуються на принципах варіативності, індивідуалізації та інклюзивності: використання малих ігор (2x2, 3x3), станційній формі організації, інтеграції елементів фітнесу та фейр-плей. Особлива увага приділяється розвитку тактичного мислення через ситуаційні вправи, застосуванню цифрових технологій (відеоаналіз, мобільні додатки для фіксації техніки) та гендерній рівності (змішані команди або адаптовані правила для дівчат). Такі підходи підвищують мотивацію, дозволяють досягти кращих результатів у технічній підготовці та роблять уроки футболу привабливими навіть для учнів із низьким початковим рівнем підготовки.

4. Дослідження можливостей використання футболу в позакласній навчальній діяльності школярів середнього шкільного віку підтвердило його високий потенціал для розширення рухового режиму поза уроками. Футбол ефективно застосовується в секціях, гуртках, шкільних турнірах, «веселих стартах» та заходах типу «День здоров'я». Позакласна робота дозволяє глибше розвивати технічні навички, формувати лідерські якості, залучати батьків і громаду, а також виявляти талановитих учнів для подальших занять у ДЮСШ.

Організація внутрішкільних чемпіонатів, товариських матчів із іншими школами та участі в регіональних змаганнях сприяє соціалізації, профілактиці негативних явищ і популяризації здорового способу життя серед підлітків.

Отже, командні спортивні ігри, а особливо футбол, є універсальним і високоефективним засобом фізичного виховання учнів середнього шкільного віку. Їх систематичне використання на уроках і в позакласній роботі дозволяє не лише підвищити рівень фізичної підготовленості та рухової активності, але й сформувати в учнів стійкий інтерес до спорту, командний дух і відповідальне ставлення до власного здоров'я. Подальше вдосконалення методики викладання цих ігор у контексті НУШ сприятиме досягненню стратегічних цілей національної системи освіти щодо збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова О. П., Кириленко Л. В. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 3 К (97). С. 25–32.
2. Байдюк М. Ю. Характеристика варіативного модуля «Дитяча легка атлетика» 5-6 класів в умовах НУШ. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2023. № 40. С. 8–13.
3. Бібіков Є. М. Фізичне виховання та спорт. До питання про вплив футболу на рухову активність дітей молодшого шкільного віку. *Молодий вчений*. 2017. № 4 (44). С. 42–45.
4. Бондарчук Н. Я. Інтерес молодших школярів до занять фізичною культурою як психологічний критерій диференціації у процесі фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. С. 17–22.
5. Вознюк Т. В., Корзун Д. Ю. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання : навчальний посібник. Вінниця : ФОП, 2017. 248 с.
6. Голенкова Ю. В., Рядинська І. А., Голенкова А. С. Теорія і методика викладання рухливих ігор та забав з основами анімації : методичні рекомендації. Харків, 2024. 55 с.
7. Давиденко С. С. Використання командних спортивних ігор у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку : магістерська робота. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2021. 74 с.
8. Давиденко С. С. Використання командних спортивних ігор у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку : магістерська робота. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2021. 74 с.
9. Дейнеко А. Х., Рябченко О. В., Шевчук О. К. Фізична культура та спорт як важливі дієві засоби виховання особистості. *Pedagogy and psychology in the modern world: the art of teaching and learning*. 2021. № 1. С. 20–24.
10. Іванченко Л., Іванченко С. Спортивні ігри як педагогічний засіб створення індивідуальної освітньої моделі. *Наукові інновації та передові технології*. 2022. № 9 (11). С. 1–10.

11. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Ч. 1. Черкаси : Видавництво ЦНТЕІ, 2005. 420 с.
12. Карасевич С. А., Карасевич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи : навчальний посібник. Умань : Сочінський М. М., 2019. 146 с.
13. Кісельов В. О., Рибалко П. Ф. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації спортивно-масових заходів. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*. 2020. Вип. 3 (44). С. 63–70.
14. Костюк Ю. С. Особливості впровадження уроків з баскетболу в навчально-виховний процес учнів 5-9 класів сільських малокомплектних шкіл. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15*. 2013. С. 512–516.
15. Крук М. З. Погляди Василя Сухомлинського на фізичне виховання підростаючого покоління. *Zhytomyr Ivan Franko state university journal. Pedagogical sciences*. 2017. № 5 (91). С. 57–61.
16. Кулаков Ю. Є., Вертелецький О. І., Богатир В. Г. Рухливі ігри з елементами спортивних ігор для учнів 1-8 класів : навчально-методичний посібник. Миколаїв : МНУ, 2016. 92 с.
17. Мозолев О. М. Методичні рекомендації щодо написання та захисту курсових робіт зі спеціальності А4 «Середня освіта (фізична культура)» : навч.-метод. посіб., Хмельницький : ХГПА, 2025. 30 с.
18. Мозолев О.М. Спортивні ігри в школі як засіб розвитку рухової активності школярів. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22-23 квітня 2025 р.) частина I*, ХГПА. 2025. С. 41-43.
19. Мозолев, О.М., Кошура, А.В., Молдован, А.Д., Бражанюк, А.О. Дидактичні особливості методики фізичної та технічної підготовки юних футболістів. *Інноваційна педагогіка*. 2022. № 44 (3). С. 41-44.

20. Москаленко Н. Європейські стандарти шкільного фізичного виховання. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2019. № 4 (48). С. 51–54.
21. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Астон, 2017. 180 с.
22. Непша О. В. Формування навичок здорового способу життя учнів молодших класів засобами фізичної культури. *Актуальні проблеми молоді в сучасних соціально-економічних умовах*. 2018. С. 90–92.
23. Отравенко О., Брюховецька І. Особливості проведення сучасного уроку фізичної культури здобувачів базової середньої освіти за варіативним модулем «легка атлетика». *Ricerche scientifiche e metodi della loro realizzazione: esperienza mondiale e realtà domestiche*. 2021. № 3. С. 12–15.
24. Пензай С., Вожжов І., Філіпенко О. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя. *Наука і техніка сьогодні*. 2023. № 2 (16). С. 31–33.
25. Сергієнко В. П. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем рухової активності. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : збірник наукових праць*. 2018. С. 150–153.
26. Хмара М. А., Мозолєв О. М. Термінологічний словник-довідник вчителя фізичної культури. Навчальне видання. Хмельницький: Видавництво ХГПА. 2025. 52 с.
27. Фойк І. І., Сидорук В. І., Чередниченко Л. А. Напрями вдосконалення фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів в Україні. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. № 3. С. 83–90.
28. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор : навчально-методичний посібник. Кривий Ріг : Криворізький державний педагогічний університет, 2019. 144 с.

29. Ярошовець О. І., Сушко Р. О. Проблематика техніко-тактичної підготовки школярів у варіативному модулі «Футбол». *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 5 (136). С. 152–155.

30. Mozolev O., Polishchuk, O. The essence and content of scientific research methodology. *Journal of Education, Health and Sport*. 2024. No. 63. P. 279–288.