

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
15.07.2020 № 202

**Учебная программа факультативного занятия
«Играем в футбол»
для I–IV классов учреждений образования, реализующих образовательные
программы общего среднего образования**

**ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативного занятия «Играем в футбол» (далее – учебная программа) предназначена для I–IV классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 34 учебных часа в I и II классах, 35 учебных часов в III и IV классах (по 1 часу в неделю в каждом классе).

3. Цель – популяризация игровых видов спорта через привлечение учащихся к игре в футбол, создание в учреждениях образования условий для занятий футболом, привлечение учащихся к физически активному образу жизни, а также отбор перспективных и талантливых учащихся для направления в специализированные учебно-спортивные учреждения.

4. Задачи:

пропаганда здорового образа жизни среди детей;
повышение общей физической подготовленности учащихся и укрепление их здоровья;

формирование умений и навыков владения мячом, сотрудничество со сверстниками в процессе совместной физкультурной и спортивной деятельности;

воспитание положительных черт характера: дисциплинированности, доброжелательности, коллективизма, честности, отзывчивости, смелости.

5. При проведении теоретических и практических занятий следует использовать различные методы обучения и воспитания учащихся, такие как рассказ, беседу, наглядные методы обучения (демонстрацию видеофрагментов, слайдфильмов), анализ технических и тактических действий, индивидуальные и групповые практические занятия. Для активизации познавательной деятельности учащихся целесообразно использовать игровые и интерактивные методы обучения.

Выбор форм и методов обучения и воспитания осуществляется учителем на основании целей и задач изучения конкретной темы настоящей учебной программы с учетом уровня подготовленности и возрастно-половых индивидуальных особенностей учащихся.

6. В результате освоения настоящей учебной программы у учащихся будут сформированы:

представления:

о футболе как одной из наиболее массовых спортивных игр, влияющей на физическое развитие и здоровье;

представление о безопасном поведении во время организованных и самостоятельных игр и физкультурных занятий;

знания о (об):

любопытных фактах из истории возникновения и развития футбола;

основных требованиях, предъявляемых к спортивной одежде и обуви для занятий футболом;

основных правилах соревнований по футболу;

подвижных играх с элементами футбола;

умения:

играть в футбол;

самостоятельно выбирать место для занятий футболом;

сотрудничать со сверстниками в процессе совместной физкультурной и спортивной деятельности.

7. Примерный учебно-тематический план факультативного занятия «Играем в футбол»:

I класс

| № п/п | Название темы учебного материала | Всего часов | Из них | |
|-----------------|--|-------------|-----------------------|----------------------|
| | | | теоретические занятия | практические занятия |
| 1 | Правила безопасности при занятиях футболом | 0,5 | 0,5 | |
| 2 | Характеристика игры в футбол, история возникновения и развития футбола | 1 | 1 | |
| 3 | Гигиенические требования при занятиях футболом | 0,5 | 0,5 | |
| 4 | Основы правил соревнований | 1 | 1 | |
| 5 | Введение в школьную жизнь | 4 | | 4 |
| 6 | Техника передвижения | 2 | | 2 |
| 7 | Техническая подготовка | 5 | | 5 |
| 8 | Физическая подготовка | 5 | | 5 |
| 9 | Подвижные игры и эстафеты | 10 | | 10 |
| 10 | Учебная игра | 4 | | 4 |
| Резервное время | | 1 | | 1 |
| Итого | | 34 | 3 | 31 |

II класс

| № п/п | Название темы учебного материала | Всего часов | Из них | |
|-----------------|--|-------------|-----------------------|----------------------|
| | | | теоретические занятия | практические занятия |
| 1 | Правила безопасности при занятиях футболом | 0,5 | 0,5 | |
| 2 | Характеристика игры в футбол, история возникновения и развития футбола | 1 | 1 | |
| 3 | Гигиенические требования при занятиях футболом | 0,5 | 0,5 | |
| 4 | Основы правил соревнований | 1 | 1 | |
| 5 | Техника передвижения | 2 | | 2 |
| 6 | Техническая подготовка | 8 | | 8 |
| 7 | Физическая подготовка | 6 | | 6 |
| 8 | Подвижные игры и эстафеты | 10 | | 10 |
| 9 | Учебная игра | 4 | | 4 |
| Резервное время | | 1 | | 1 |
| Итого | | 34 | 3 | 31 |

III класс

| № п/п | Название темы учебного материала | Всего часов | Из них | |
|-----------------|--|-------------|-----------------------|----------------------|
| | | | теоретические занятия | практические занятия |
| 1 | Правила безопасности при занятиях футболом | 0,5 | 0,5 | |
| 2 | Характеристика игры в футбол, история возникновения и развития футбола | 1 | 1 | |
| 3 | Гигиенические требования при занятиях футболом | 0,5 | 0,5 | |
| 4 | Основы правил соревнований | 1 | 1 | |
| 5 | Техника передвижения | 2 | | 2 |
| 6 | Техническая подготовка | 11 | | 11 |
| 7 | Физическая подготовка | 7 | | 7 |
| 8 | Подвижные игры и эстафеты | 7 | | 7 |
| 9 | Учебная игра | 4 | | 4 |
| Резервное время | | 1 | | 1 |
| Итого | | 35 | 3 | 32 |

IV класс

| № п/п | Название темы учебного материала | Всего часов | Из них | |
|-----------------|--|-------------|-----------------------|----------------------|
| | | | теоретические занятия | практические занятия |
| 1 | Правила безопасности при занятиях футболом | 1 | 1 | |
| 2 | Характеристика игры в футбол, история возникновения и развития футбола | 1 | 1 | |
| 3 | Гигиенические требования при занятиях футболом | 1 | 1 | |
| 4 | Основы правил соревнований | 1 | 1 | |
| 5 | Техника передвижения | 2 | | 2 |
| 6 | Техническая подготовка | 13 | | 13 |
| 7 | Физическая подготовка | 7 | | 7 |
| 8 | Подвижные игры и эстафеты | 4 | | 4 |
| 9 | Учебная игра | 4 | | 4 |
| Резервное время | | 1 | | 1 |
| Итого | | 35 | 4 | 31 |

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

I класс (34 часа)

Тема 1. Правила безопасности при занятиях футболом (0,5 часа)

Правила безопасного поведения учащихся при занятиях футболом. Требования безопасности к местам занятий футболом. Выбор места для самостоятельных занятий футболом. Профилактика травматизма при игре в футбол. Спортивная форма и обувь для занятий футболом.

Тема 2. Характеристика игры в футбол, история возникновения и развития футбола (1 час)

Значение спортивных игр для гармонического развития человека. Футбол как одна из наиболее массовых спортивных игр. Влияние занятий футболом на физическое развитие человека. История возникновения игры в футбол. Родина современного футбола.

Тема 3. Гигиенические требования при занятиях футболом (0,5 часа)

Требования, предъявляемые к спортивному оборудованию и инвентарю. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные.

Подбор спортивной одежды и обуви для факультативного занятия «Играем в футбол» с учетом их сезонности. Гигиенические требования, предъявляемые к спортивной одежде и обуви.

Тема 4. Основы правил соревнований (1 час)

Разметка футбольной площадки. Функции судей. Нарушение правил футболистами. Результат игры: победитель, проигравший, встреча, сыгранная вничью.

Тема 5. Введение в школьную жизнь (4 часа)

Игры с бегом: «Ловушки», «Парный бег» «Встречные перебежки».

Игры с мячом: «Брось за флажки», «Попади в обруч», «Сбей кегли», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Кто быстрее докатит мяч».

Тема 6. Техника передвижения (2 часа)

Различные виды ходьбы, ходьба с изменением скорости передвижения спиной вперед. Общеразвивающие упражнения и специальные упражнения футболиста. Бег обычный, с ускорением, приставным шагом, спиной вперед. Подвижные игры: «Пятнашки шагом», «Два мороза», «Пустое место», «Волк во рву».

Тема 7. Техническая подготовка (5 часов)

Удары по мячу ногой.

Постановка опорной ноги при ударе. Удар по неподвижному мячу серединой подъема. Удар носком с попаданием в ворота.

Остановка мяча.

Остановка мяча подошвой.

Ведение мяча.

Ведение мяча одной ногой по прямой. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой.

Передача мяча.

Передача мяча правой и левой ногой.

Тема 8. Физическая подготовка (5 часов)

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом. Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие: координационных способностей;

быстроты; ловкости;
гибкости;
точности движений и передач мяча.

Тема 9. Подвижные игры и эстафеты (10 часов)

Простейшие игры и эстафеты с футбольным мячом; подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты («Догони свою пару», «Охотники и зайцы», «Кто дальше», «Догони мяч», «Успей поймать», «Салки», «Кто самый меткий» и другие). Игры с ведением мяча, с обводкой стоек, игры с приемом и остановкой мяча, игры с ударами по воротам, игры в «лабиринт» (с мячом и без мяча), игры с защитой ворот (для подготовки вратаря).

Тема 10. Учебная игра (4 часа)

Игра в футбол по упрощенным правилам 2 x 2; 3 x 3 на небольших площадках 15–20 x 25–30 м с небольшими воротами. Совершенствование изученных приемов, ознакомление с правилами игры.

Резервное время (1 час)

II класс (34 часа)

Тема 1. Правила безопасности при занятиях футболом (0,5 часа)

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях по футболу. Требования безопасности к местам занятий футболом. Выбор места для самостоятельных занятий футболом. Профилактика травматизма при игре в футбол. Спортивная форма и обувь для занятий футболом.

Тема 2. Характеристика игры в футбол, история возникновения и развития футбола (1 час)

Значение спортивных игр для гармонического развития человека. Футбол как одна из наиболее массовых спортивных игр. Влияние занятий футболом на физическое развитие человека. История возникновения игры в футбол. Родина современного футбола.

Тема 3. Гигиенические требования при занятиях футболом (0,5 часа)

Подбор спортивной одежды и обуви для занятий футболом с учетом сезонности. Гигиенические требования, предъявляемые к спортивной одежде и обуви. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные.

Тема 4. Основы правил соревнований (1 час)

Разметка футбольной площадки. Функции судей. Нарушение правил футболистами. Результат игры: победитель, проигравший, встреча, сыгранная вничью. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Тема 5. Техника передвижения (2 часа)

Различные виды ходьбы, ходьба с изменением скорости передвижения спиной вперед. Общеразвивающие упражнения. Бег обычный, с ускорением, приставным шагом, спиной вперед. Остановки прыжком, выпадом. Прыжки с отталкиванием одной, двумя ногами. Подвижные игры: «Пятнашки шагом», «Два мороза», «Пустое место», «Волк во рву».

Тема 6. Техническая подготовка (8 часов)

Удары по мячу ногой.

Постановка опорной ноги при ударе. Удар по неподвижному мячу серединой подъема. Удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы. Носком с попаданием в ворота.

Остановка мяча.

Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней частью стопы.

Ведение мяча.

Ведение мяча одной ногой по прямой. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой. Ведение мяча внешней частью подъема. Ведение мяча средней частью подъема.

Передача мяча.

Передача мяча правой и левой ногой.

Тема 7. Физическая подготовка (6 часов)

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом. Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

координационных способностей;

быстроты;

ловкости;

гибкости;

точности движений и передач мяча.

Тема 8. Подвижные игры и эстафеты (10 часов)

Простейшие игры и эстафеты с футбольным мячом, подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты («Лови мяч», «Меткий снайпер», «Охотники и утки», «Кто дальше», «Догони мяч», «Подвижная цель», «Мяч водящему», «Салки», «Кто быстрее» и другие). Игры с ведением мяча, с обводкой стоек, игры с приемом и остановкой мяча, игры с ударами по воротам, игры в «лабиринт» (с мячом и без мяча), игры на сближение с соперником, многоплановые игры, игры с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, игры с защитой ворот (для подготовки вратаря).

Тема 9. Учебная игра (4 часа)

Игра в футбол по упрощенным правилам 2 x 2; 3 x 3 на небольших площадках 15–20 x 25–30 м с небольшими воротами. Совершенствование изученных приемов, ознакомление с правилами игры.

Резервное время (1 час)

III класс (35 часов)

Тема 1. Правила безопасности при занятиях футболом (0,5 часа)

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях по футболу. Требования безопасности к местам занятий. Выбор места для самостоятельных занятий футболом. Профилактика травматизма при игре в футбол. Причины, приводящие к травматизму.

Тема 2. Характеристика игры в футбол, история возникновения и развития футбола (1 час)

Значение спортивных игр для гармонического развития человека. Футбол как одна из наиболее массовых спортивных игр. Влияние занятий футболом на физическое развитие человека. История возникновения игры в футбол. Родина современного футбола. Когда и где были разработаны первые правила игры в футбол. Образование первых футбольных клубов.

Тема 3. Гигиенические требования при занятиях футболом (0,5 часа)

Подбор спортивной одежды и обуви для факультативного занятия с учетом их сезонности. Гигиенические требования, предъявляемые к спортивной одежде и обуви. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные.

Тема 4. Основы правил соревнований (1 час)

Разметка футбольной площадки. Функции судей. Результат игры. Нарушение правил футболистами. Результат игры: победитель, проигравший, встреча, сыгранная вничью. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Состав и размещение команды. Игровое время, задержки и перерывы. Смена сторон игрового поля. Структура игры: жеребьевка, расстановка игроков в поле, разминка.

Тема 5. Техника передвижения (2 часа)

Различные виды ходьбы, ходьба с изменением скорости передвижения спиной вперед. Общеразвивающие упражнения. Бег обычный, с ускорением, приставным шагом, спиной вперед. Остановки прыжком, выпадом. Прыжки с отталкиванием одной, двумя ногами. Подвижные игры: «Пятнашки шагом», «Между двух огней», «Круговая охота», «Волк во рву».

Тема 6. Техническая подготовка (11 часов)

Удары по мячу ногой.

Постановка опорной ноги при ударе. Удар по неподвижному мячу серединой подъема. Удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы. Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Носком с попаданием в ворота. Жонглирование мячом.

Остановка мяча.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней частью стопы. Остановка ногой летящего мяча. Остановка грудью летящего мяча.

Ведение мяча.

Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой. Ведение мяча внешней частью подъема. Ведение мяча средней частью подъема.

Передача мяча.

Передача мяча правой и левой ногой.

Игра вратаря.

Ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Тема 7. Физическая подготовка (7 часов)

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом. Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

координационных способностей;

быстроты и ловкости;

гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;

точности движений и передач мяча;

точности ударов по воротам;

игровой выносливости.

Тема 8. Подвижные игры и эстафеты (7 часов)

Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты («Лови мяч», «Меткий снайпер», «Охотники и утки», «Догони мяч», «Мяч водящему», «Салки», «Кто быстрее» и другие). Игры с ведением мяча, с обводкой стоек, игры с приемом и остановкой мяча, игры с ударами по воротам, игры в «лабиринт» (с мячом и без мяча), игры на сближение с соперником, игры с двумя нападающими на площадке для мини-футбола, игра с защитой ворот (для подготовки вратаря). Челночный бег. Пятнашки с мячом.

Тема 9. Учебная игра (4 часа)

Игра в футбол по упрощенным правилам 2 x 2; 3 x 3; 4 x 4 на небольших площадках 15–20 x 25–30 м с небольшими воротами. Введение мяча в игру броском двумя руками из-

за боковой линии. Совершенствование изученных приемов, ознакомление с правилами игры.

Резервное время (1 час)

IV класс (35 часов)

Тема 1. Правила безопасности при занятиях футболом (1 час)

Правила безопасного поведения учащихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно. Основные травмы футболистов и причины, приводящие к ним. Предупреждение травматизма: соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви и разминке.

Тема 2. Характеристика игры в футбол, история возникновения и развития футбола (1 час)

Футбол – одна из самых распространенных командных игр. Значение спортивных игр для гармонического развития человека. Влияние занятий футболом на физическое развитие человека. Родина современного футбола. Когда и где были разработаны первые правила игры в футбол. Образование первых футбольных клубов. Официальные международные правила игры в футбол (размеры игрового поля, размер ворот, размер мяча, игра вратаря и другое).

Тема 3. Гигиенические требования при занятиях футболом (1 час)

Подбор спортивной одежды и обуви для факультативного занятия с учетом их сезонности. Гигиенические требования, предъявляемые к спортивной одежде и обуви. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные.

Тема 4. Основы правил соревнований (1 час)

Разметка футбольной площадки. Функции судей. Результат игры. Нарушение правил футболистами. Штрафной (свободный) удар. Угловой удар. Удар от ворот. Результат игры: победитель, проигравший, встреча, сыгранная вничью. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игровое время, задержки и перерывы. Смена сторон игрового поля. Структура игры: жеребьевка, расстановка игроков в поле, разминка.

Тема 5. Техника передвижения (2 часа)

Различные виды ходьбы, ходьба с изменением скорости передвижения спиной вперед. Общеразвивающие упражнения. Бег обычный, с ускорением, приставным шагом, спиной вперед. Остановки прыжком, выпадом. Прыжки с отталкиванием одной, двумя ногами. Подвижные игры: «Пятнашки шагом», «Между двух огней», «Круговая охота», «Волк во рву».

Тема 6. Техническая подготовка (13 часов)

Удары по мячу ногой.

Удар по неподвижному мячу серединой подъема. Удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы. Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Удар носком с попаданием в ворота. Жонглирование мячом.

Остановка мяча.

Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней частью стопы. Остановка ногой летящего мяча. Остановка грудью летящего мяча.

Ведение мяча.

Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой. Ведение мяча внешней частью подъема. Ведение мяча средней частью подъема. Ведение одновременно двух мячей.

Передача мяча.

Передача мяча правой и левой ногой.

Удар по мячу головой.

Удар средней частью лба.

Игра вратаря.

Ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Тема 7. Физическая подготовка (7 часов)

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом. Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

координационных способностей;

быстроты и ловкости;

гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;

точности движений и передач мяча;

точности ударов по воротам;

игровой выносливости.

Тема 8. Подвижные игры и эстафеты (4 часа)

Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты («Лови мяч», «Меткий снайпер», «Охотники и утки», «Догони мяч», «Мяч водящему», «Салки», «Кто быстрее» и другие). Игры с ведением мяча, с ведением двух мячей, с обводкой стоек, игры с приемом и остановкой мяча, игры с ударами по воротам, игры в «лабиринт» (с мячом и без мяча), игры на сближение с соперником, игры с двумя нападающими на площадке для мини-футбола, игра с защитой ворот (для подготовки вратаря). Пятнашки с мячом.

Тема 9. Учебная игра (4 часа)

Игра в футбол по упрощенным правилам 2 x 2; 3 x 3; 4 x 4 на небольших площадках 15–20 x 25–30 м с небольшими воротами. Совершенствование изученных приемов, ознакомление с правилами игры.

Резервное время (1 час)