

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Медвежонок»**

<b>Принято</b> <b>На заседании педагогического совета</b> <b>№ 1</b> <b>Протокол от 31.08.2023</b>	<b>Утверждаю</b> <b>Заведующий МБДОУ «Детский сад</b> <b>«Медвежонок»_____</b> <b>Л.А.Ивлиева</b> <b>Приказ № 129 от 31.08.2023</b>
---	---



Подписан: Любовь  
Александровна Ивлиева  
DN: C=RU,  
OU=заведующий, O=""  
МБДОУ ""Детский сад ""  
Медвежонок"", CN=Любовь  
Александровна Ивлиева,  
E=ds111@city.tambov.gov.ru  
Основание: я подтверждаю  
этот документ своей  
удостоверяющей подписью  
Дата: 2023-08-31 15:44:07

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»»**

Возраст обучающихся: 4-7 лет  
Срок реализации: 3 года

Тамбов, 2023

## Содержание программы

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Стр.</b>
1	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	4
1.3	Содержание программы	5
1.4	Планируемые результаты	5
2	Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»	
2.1	Календарно-учебный график	6
2.2	Условия реализации программы	12
2.3	Формы аттестации	12
2.4	Оценочные материалы	12
2.5	Методические материалы	13
2.6	Список литературы	13

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»

## 1.1 Пояснительная записка

### Направленность

#### программы

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма. При их недостатке возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

**Актуальность и педагогическая целесообразность:** назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы мы видим в игре в футбол. Игра в футбол динамична и эмоциональна, способствует развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, требует проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Она эффективно влияет на развитие у детей дошкольного возраста как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

С этой целью была разработана программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Футбол». Спортивная секция предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

Игра футбол развивает ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и

эстетического воспитания. Во время игры в футбол тренер активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.

Программа разработана на основе интегративного курса физического воспитания для дошкольников на основе футбола. : В.А.Круглыхин, Е.В.Ломакина, Разова Е.В.

Весь учебный материал программы распределен на 3 этапа в соответствии с возрастным принципом комплектования группы и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Сроки реализации программы: 3 года

Продолжительность занятий:

1 год обучения продолжительность занятия 20 минут, соответствует возрасту детей 4-5 лет.

2 год обучения продолжительность занятия 25 минут, соответствует возрасту детей 5 - 6 лет.

3 год обучения продолжительность занятия 30 минут, соответствует возрасту детей 6-7 лет.

Формы работы с детьми и режим занятий: занятия проводятся в физкультурном зале и на спортивной площадке 2 раза в неделю, 72 занятия в год.

Программа имеет физкультурно-спортивное направление

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель:** содействие оздоровлению и физическому развитию ребенка дошкольного возраста в процессе обучения игре в футбол.

**Задачи:**

-формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол -ознакомить с основными правилами и принципами игры

-накапливать и обогащать двигательный опыт детей (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.)

-формировать первоначальные представления и навыки выполнения технических элементов игры в футбол (ведение, остановка, удар, передача)

-содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость)

-способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности

в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим. -сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

## 1.3 Содержание Программы

**Обучение навыкам владения мячом состоит их трех этапов:**

1. Начальный или подготовительный этап. Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.

2. Этап углубленного разучивания. Главная его задача – сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом.

3. Этап закрепления и совершенствования (основной). На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом, используя их в проведении спортивных игр и эстафет.

**При выполнении упражнений с мячами используют следующие методы:**

1. Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

2. Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

3. Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

4. Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

5. Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

6. Соревновательный метод - это специально организованные состязания с использованием технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

7. Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

**Учебный план**

№	Наименование темы	1 год	2 год	3 год
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	1
2.	Развитие футбола в России.	1	1	1
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	2	2
4.	Правила игры в футбол.	2	2	1
5.	Место занятий, оборудование.	1	1	1
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	10	9	9
7.	Техника игры в футбол.	36	31	31
8.	Тактика игры в футбол.	9	13	14
9.	Соревнования по футболу.	5	6	6
10.	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры.	6	6	6

	ИТОГО:	72	72	72
--	--------	----	----	----

#### 1.4 Планируемые результаты

**Предполагаемые результаты по реализации программы:** укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе.

**В результате изучения данного курса занимающиеся должны Знать \ понимать:**

- роль занятий футболом в формировании здорового образа жизни;
- правила игры в футбол;
- основные положения методики спортивной тренировки футболистов;
- способы самоконтроля;
- способы закаливания.

**Уметь:**

- выполнять основной арсенал технических приемов игры;
- свободно ориентироваться на площадке;
- выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать, метать;
- взаимодействовать друг с другом во время игры;
- выполнять основные приемы техники спортивных игр футбол, баскетбол, волейбол;
- подчинять свои интересы интересам команды

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности**

- для:**
- участия в соревнованиях по футболу;
  - совершенствования навыков самостоятельных занятий и самоконтроля.
  - включения занятий футболом в активный отдых и досуг.

## 2. «Комплекс организационно - педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы «Футбол»

### 2.1 Календарно-учебный график 1 год обучения

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Формы контроля
1-2	сентябрь	теория	2	Развитие физической культуры и спорта в России. Развитие футбола в России.	Учебно-тренировочное занятие
3-4	сентябрь	практика	2	Выполнение контрольных нормативов	Диагностика
5	сентябрь	теория	1	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	Учебно-тренировочное занятие
6-7	сентябрь	теория	2	Правила игры в футбол	Учебно-тренировочное занятие

8	сентябрь	теория	1	Место занятий. Оборудование	Учебно-тренировочное занятие
9-12	октябрь	практика	4	Техника передвижения без мяча	Учебно-тренировочное занятие
13-18	Октябрь ноябрь	практика	6	Удары по мячу ногой	Учебно-тренировочное занятие
19	ноябрь	практика	1	ОРУ без предметов	Учебно-тренировочное занятие
20-25	Ноябрь декабрь	практика	6	Ведение мяча	Учебно-тренировочное занятие
26	декабрь	практика	1	Упражнения с набивным мячом	Учебно-тренировочное занятие
27-30	декабрь	практика	4	Остановка мяча	Учебно-

					тренировочное занятие
31	декабрь	практика	1	Акробатические упражнения	Учебно-тренировочное занятие
32-35	Декабрь январь	практика	4	Отбор мяча	Учебно-тренировочное занятие
36	январь	практика	1	Упражнения в висах и упорах	Учебно-тренировочное занятие
37-38	февраль	практика	2	Введение мяча из-за боковой линии	Учебно-тренировочное занятие
39	февраль	практика	1	Легкоатлетические упражнения	Учебно-тренировочное занятие
40-41	февраль	практика	2	Техника игры вратаря	Учебно-тренировочное занятие
42-45	Февраль март	практика	4	Стандартные положения	Учебно-тренировочное занятие
46	март	практика	1	Тактика игры вратаря	Учебно-тренировочное занятие
47	март	практика	1	Подвижные игры и эстафеты	Учебно-тренировочное занятие
48	март	практика	1	Индивидуальные действия без мяча	Учебно-тренировочное занятие

49	март	практика	1	Спортивные игры	Учебно-тренировочное занятие
50	март	практика	1	Упр. для развития умения «видеть поле»	Учебно-тренировочное занятие
51-52	март	практика	2	Спец.упражнения для развития быстроты	Учебно-тренировочное занятие
53-54	апрель	практика	2	Тактика нападения	Учебно-тренировочное занятие
55-56	апрель	практика	2	Спец.упражнения для развития ловкости	Учебно-тренировочное занятие
57-58	апрель	практика	2	Индивидуальные действия с мячом	Учебно-тренировочное занятие
59-62	апрель	практика	4	Тактика защиты	Учебно-
					тренировочное занятие
63-68	Апрель май	практика	6	Соревнования по футболу	Соревнования
69-72	май	практика	4	Выполнение контрольных нормативов	Диагностика

### Календарно-учебный график 2 год обучения

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Формы контроля
1-2	сентябрь	теория	2	Развитие физической культуры и спорта в России. Развитие футбола в России.	Учебно-тренировочное занятие
3-4	сентябрь	практика	2	Выполнение контрольных нормативов	Диагностика
5-6	сентябрь	теория	2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	Учебно-тренировочное занятие
7	сентябрь	теория	1	Правила игры в футбол	Учебно-тренировочное занятие
8	сентябрь	теория	1	Место занятий. Оборудование	Учебно-тренировочное занятие
9-12	октябрь	практика	4	Техника передвижения без мяча	Учебно-тренировочное занятие
13-18	октябрь ноябрь	практика	6	Удары по мячу ногой	Учебно-тренировочное занятие



19	ноябрь	практика	1	ОРУ без предметов	Учебно-тренировочное занятие
20-24	Ноябрь	практика	5	Ведение мяча	Учебно-тренировочное занятие
25	декабрь	практика	1	Упражнения с набивным мячом	Учебно-тренировочное занятие
26-29	декабрь	практика	4	Остановка мяча	Учебно-тренировочное занятие
30	декабрь	практика	1	Акробатические упражнения	Учебно-тренировочное занятие
31-34	Декабрь январь	практика	4	Отбор мяча	Учебно-тренировочное занятие

35	январь	практика	1	Упражнения в висах и упорах	Учебно-тренировочное занятие
36-37	январь февраль	практика	2	Введение мяча из-за боковой линии	Учебно-тренировочное занятие
38	февраль	практика	1	Легкоатлетические упражнения	Учебно-тренировочное занятие
39-40	февраль	практика	2	Техника игры вратаря	Учебно-тренировочное занятие
41-44	Февраль	практика	4	Стандартные положения	Учебно-тренировочное занятие
45-46	март	практика	2	Тактика игры вратаря	Учебно-тренировочное занятие
47	март	практика	1	Подвижные игры и эстафеты	Учебно-тренировочное занятие
48	март	практика	1	Индивидуальные действия без мяча	Учебно-тренировочное занятие
49	март	практика	1	Спортивные игры	Учебно-тренировочное занятие
51	март	практика	2	Упр. для развития умения «видеть поле»	Учебно-тренировочное занятие
52	март	практика	1	Спец.упражнения для развития быстроты	Учебно-тренировочное занятие

53-56	апрель	практика	4	Тактика нападения	Учебно-тренировочное занятие
57	апрель	практика	1	Спец.упражнения для развития ловкости	Учебно-тренировочное занятие
58	апрель	практика	1	Индивидуальные действия с мячом	Учебно-тренировочное занятие
59-62	апрель	практика	4	Тактика защиты	Учебно-тренировочное занятие
63-68	Апрель май	практика	6	Соревнования по футболу	Соревнования
69-72	май	практика	4	Выполнение контрольных нормативов	Диагностика

### Календарно-учебный график 3 год обучения

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Формы контроля
1-2	сентябрь	теория	2	Развитие физической культуры и спорта в России. Развитие футбола в России.	Учебно-тренировочное занятие
3-4	сентябрь	практика	2	Выполнение контрольных нормативов	Диагностика
5-6	сентябрь	теория	2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	Учебно-тренировочное занятие
7	сентябрь	теория	1	Правила игры в футбол	Учебно-тренировочное занятие
8	сентябрь	теория	1	Место занятий. Оборудование	Учебно-тренировочное занятие
9-11	октябрь	практика	3	Техника передвижения без мяча	Учебно-тренировочное занятие
12-15	октябрь	практика	4	Удары по мячу ногой	Учебно-тренировочное занятие
16	октябрь	практика	1	ОРУ без предметов	Учебно-тренировочное занятие
17-21	Ноябрь	практика	5	Ведение мяча	Учебно-тренировочное занятие
22	ноябрь	практика	1	Упражнения с набивным мячом	Учебно-тренировочное занятие

23-24	ноябрь	практика	2	Остановка мяча	Учебно-тренировочное занятие
25	декабрь	практика	1	Акробатические упражнения	Учебно-тренировочное занятие
26-29	Декабрь	практика	4	Отбор мяча	Учебно-тренировочное занятие
30	декабрь	практика	1	Упражнения в висах и упорах	Учебно-тренировочное занятие
31-32	декабрь	практика	2	Введение мяча из-за боковой линии	Учебно-тренировочное занятие
33	январь	практика	1	Легкоатлетические	Учебно-

				упражнения	тренировочное занятие
34-35	январь	практика	2	Техника игры вратаря	Учебно-тренировочное занятие
36-39	Январь Февраль	практика	4	Стандартные положения	Учебно-тренировочное занятие
40-41	февраль	практика	2	Тактика игры вратаря	Учебно-тренировочное занятие
42-43	февраль	практика	2	Финты. Обманные движения	Учебно-тренировочное занятие
44	февраль	практика	1	Подвижные игры и эстафеты	Учебно-тренировочное занятие
45-46	март	практика	2	Удары по мячу головой	Учебно-тренировочное занятие
47	март	практика	1	Индивидуальные действия без мяча	Учебно-тренировочное занятие
48	март	практика	1	Спортивные игры	Учебно-тренировочное занятие
49-51	март	практика	3	Упр. для развития умения «видеть поле»	Учебно-тренировочное занятие
52	март	практика	1	Спец.упражнения для развития быстроты	Учебно-тренировочное занятие
53-56	апрель	практика	4	Тактика нападения	Учебно-тренировочное занятие

57	апрель	практика	1	Спец.упражнения для развития ловкости	Учебно-тренировочное занятие
58	апрель	практика	1	Индивидуальные действия с мячом	Учебно-тренировочное занятие
59-62	апрель	практика	4	Тактика защиты	Учебно-тренировочное занятие
63-68	Апрель май	практика	6	Соревнования по футболу	Соревнования
69-72	май	практика	4	Выполнение контрольных норм-ов	Диагностика

## 2.2 Условия реализации

**программы Материально-техническое обеспечение.**

1. Стойки для обводки.
2. Переносные мишени.
3. Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные).
4. Переносные ворота.
5. Компьютер.

**Методическое обеспечение.**

1. Наглядные пособия.
2. Тактические схемы.
3. Учебные модели.
4. Видеозаписи.
5. Учебные кинофильмы.
6. Тестовые задания.

## 2.3 Формы аттестации

**Вводный** контроль по общефизической и специальной подготовке проводится в сентябре.

**Текущий** контроль по общефизической и специальной подготовке осуществляется в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала.

**Итоговый** контроль по общефизической и специальной подготовке проводится в мае.

## 2.4 Оценочные материалы

№ п/п	Контрольные испытания 1 год обучения	Нормативные требования
1	Бег на 30 м с высокого старта, с	8
2	Бег на 90 м с высокого старта, с	30
3	Прыжок в длину с места, см	90
4	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед, м	3
5	Жонглирование мячом, кол-во раз	2

6	Удар на дальность, м	7
7	Удар на точность (кол-во попаданий из 5 попыток)	3
8	Бег на 20 м с ведением мяча (необходимо выполнить не менее 3-х касаний)	15

№ п/п	Контрольные испытания 2 год обучения	Нормативные требования
1	Бег на 30 м с высокого старта, с	7
2	Бег на 90 м с высокого старта, с	25
3	Прыжок в длину с места, см	120
4	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед, м	5
5	Жонглирование мячом, кол-во раз	4
6	Удар на дальность, м	10
7	Удар на точность(кол-во попаданий из 5 попыток)	4
8	Бег на 20 м с ведением мяча (необходимо выполнить не менее 3-х касаний), с	12

№ п/п	Контрольные испытания 3 год обучения	Нормативные требования
1	Бег на 30 м с высокого старта, с	6
2	Бег на 90 м с высокого старта, с	20
3	Прыжок в длину с места, см	120
4	Бросок набивного мяча (0.5кг) двумя руками из-за головы вперед, м	7
5	Жонглирование мячом, кол-во раз	5
6	Удар на дальность, м	15
7	Удар на точность(кол-во попаданий из 5 попыток)	5
8	Бег на 20 м с ведением мяча ( не менее 3-х касаний), с	10

## 2.5 Методические материалы

### Методическая литература

1. Авдюхов В.М. «Правила игры в футбол». Москва. 2001.
2. Адашквичене Э.И. «Методика обучения спортивным играм». Москва. 1992.
3. Лысова И.А. « Физическая культура». Москва. 2002.
4. Лысова И.А. «Тесты по физической культуре». Москва. 2002.
5. Министерство просвещения СССР. «Программы для дошкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции». Москва. 1986.
6. Фурсова В.Н. «Методические рекомендации по руководству и контролю за физическим воспитанием учащихся общеобразовательных школ». Тамбов. 1995.

## 2.6 Список используемой литературы

1. Блохин В.В. «Футбол». Учебное пособие. Москва. 2005.
2. Грудин Н.М. «Самостоятельные занятия по футболу». Москва.2001.

3. Друзь Е.Н. «Хочу стать футболистом». Москва. 2000.