

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

<b>Принято</b> <b>На заседании педагогического совета</b> <b>№ 1</b> <b>Протокол от 30.08.2024</b>	<b>Утверждаю</b> <b>Заведующий МБДОУ «Детский сад</b> <b>«Медвежонок» _____</b> <b>Л.А.Ивлиева</b> <b>Приказ № 133 от 30.08.2024</b>
---	--



Подписан: Ивлиева Любовь  
Александровна  
DN: OU=Заведующий, O="МБДОУ ""Детский сад ""  
Медвежонок""",  
CN=Ивлиева Любовь  
Александровна,  
E=ds111@city.tambov.gov.ru  
Основание: я подтверждаю  
этот документ своей  
удостоверяющей подписью  
Дата: 2024-08-30 12:42:12

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

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

**Тамбов, 2024**

№	Содержание	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Цель и задачи программы	6
3	Планируемые результаты	6
4	Формы аттестации	7
5	Учебный план	7
6	Календарный учебный график	8
7	Календарно-тематическое планирование	8
8	Условия реализации программы	14
9	Учебно-методическая литература	14

## **1. Пояснительная записка**

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.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» для детей 4-7 лет разработана на основе:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 14.07. 2022);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
7. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);

8. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Медвежонок»

**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:

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 и режим: совместная деятельность в физкультурном зале и на спортивной площадке 2 раза в неделю, 72 занятия в год.

***Обучение навыкам владения мячом состоит из 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 мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств,

совершенствовании 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

## **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.

## **3. 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.

#### 4. 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.

(Оценочные материалы – Приложение 1)

#### 5. 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

## 6. Календарный учебный график

Период	Количество недель, дней	Продолжительность
1 период: из них: праздничные дни	18 недель 122 календарных дня 1 день	с 01.09.2024 по 31.12.2024  04.11.2024
2 период: из них: праздничные дни	22 недели/ 151 календарный день  13 дней	с 01.01.2025 по 31.05.2025  с 01.01.2025 по 08.01.2025 24.02.2025 10.03.2025 1.05-2.05.2025 9.05.2025

## 7. Календарно-тематическое планирование

### 1 год обучения для детей 4-5 лет

№	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

## 2 год обучения для детей 5-6 лет

№	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

### 3 год обучения для детей 6-7 лет

№	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 упражнения	Учебно-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

## **8. 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.

## **9. Список учебно-методической литературы:**

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.
7. Блохин В.В. «Футбол». Учебное пособие. Москва. 2005.
8. Грудин Н.М. «Самостоятельные занятия по футболу». Москва. 2001.
9. Друзь Е.Н. «Хочу стать футболистом». Москва. 2000.

## Приложение 1

### 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