

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №186» городского округа Самара

Принята:

Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад №186» г. о. Самара
Протокол № 6
от «29» июля 2025 г.

Утверждена:

приказом от «29» июля 2025 № 153-од
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №186» г. о. Самара

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-
«Азбука футбола»**

направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 5-7 лет

Разработчик:

Шкуров Алексей Андреевич,
инструктор по физической культуре

Самара, 2025

1. Оглавление

№ п/п	Разделы программы	Страница
1	Оглавление	2
2	Пояснительная записка	3
3	Учебный план	5
4	Содержание программы	6
5	Воспитание	7
6	Методическое обеспечение программы	9
7	Список литературы	10

2. Пояснительная записка

Футбол- это коллективная игра. Коллективная игра создает благоприятные условия для воспитания положительных нравственно - волевых качеств ребенка.

Задача обучения игре в футбол детей старшего дошкольного возраста в том, чтобы, учитывая индивидуальные возрастные особенности ребенка, целенаправленно развивать и совершенствовать качества и способности в ходе выполнения заданий, требующих посильных физических и психических усилий. Отличительная особенность обучения игре в футбол в дошкольном учреждении – это ее эмоциональная направленность. Ведь положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает интерес к физической культуре. В основу методики обучения игре в футбол, равно как и другим спортивным играм, положена игровая форма проведения непосредственно-образовательной деятельности. В содержании непосредственно-образовательной деятельности эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16- 09-01/826-ТУ;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» - Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Новизна программы состоит в том, что она создана на основе курса обучения в игре в футбол. Технические приемы, тактические действия и игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности и только для физического развития.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья.

Цель: формирование двигательной активности дошкольников посредством игры в футбол.

Задачи:

- учить детей игре в футбол по упрощенным правилам;
- целенаправленно развивать физические качества и способности ребенка;
- формировать нравственно-волевые качества детей через спортивную игру «Футбол»;
- развивать интеллект воспитанников через ознакомление с разными видами игр;
- улучшать технику бега.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 5 – 7 лет.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы 1 год. Количество занятий - 34

Формы организации деятельности

Программа реализуется в форме групповых занятий. Наполняемость группы не превышает 15 детей.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 25 минут

Ожидаемые результаты:

К концу учебного года дети могут:

- Привитие любви к спортивным играм «Футбол»;
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега.

Формы подведения итогов

Вводная и итоговая диагностики проходят в виде наблюдения и педагогического анализа результативности и активности детей на занятиях. Участие в разнообразных мероприятиях (соревнования, турниры, эстафеты, подвижные игры).

Основные требования к обучающимся

Иметь представление: о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании, об эмблемах футбольных клубов. Поле для игры в футбол, ее устройство, разметка. Правила игры в футбол по упрощенным правилам. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Уметь выполнять: комплексы упражнений утренней зарядки. Бегать с ускорениями до 60 м. Гимнастические упражнения: группировку, перекаты, кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. Эстафеты с элементами акробатики. Прыгать в длину с места, с высоты 40см. Бегать боком и спиной вперед. По сигналу (преимущественно зрительному) выполнять ускорения на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спинойк стартовой линии, из приседа, седа.

Освоить: бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Удары по мячу ведущей ногой внутренней стороной стопы, серединой подъемом. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Держать мяч в воздухе (жонглирование). Взаимодействие двух и более игроков.

Знать и уметь играть в подвижные игры: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам».

Выполнять: простейшие комбинации при стандартных положениях - начале игры, угловым, штрафным и свободным ударах. Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 2х2, 3х3, 4х4.

Применять программный материал: в соревновательной деятельности игры в футбол.

3. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Азбука футбола»

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы работы	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	Модуль 1. Общая физическая подготовка	6	2	4	Тренировочное занятие	Выполнение Упражнений
1.2	Общеразвивающие упражнения с предметами	3	1	2		
1.3	Общеразвивающие упражнения без предметов	3	1	2		
2	Модуль 2. Специальная физическая подготовка	14	2	12		
2.1	Упражнения для развития быстроты	5	1	4		

2.4	Упражнения для развития ловкости	5	1	4		Подвижные игры
2.5	Подвижные игры	4	-	4		
3	Модуль 3. Техническая и тактическая подготовка	6	2	4		
3.1	Техническая подготовка	3	1	2		
3.2	Тактическая подготовка	3	1	2		
4	Модуль 4. Соревновательная подготовка	8	1	7		Соревнования, эстафеты
	ИТОГО:	34	7	27		

4.Содержани программы

Модуль 1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета: разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу педагога, с заданием, с предметом в руках.

Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Переход из упора присев в упор лежа и обратно в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте.

Легкоатлетические упражнения: высокий старт, бег с высокого старта на короткие дистанции. Челночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.

Модуль 2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег

«змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».

Модуль 3. Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка.

Техника передвижения.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево).

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Техника владения мячом / Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.

Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.

Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров.

Обманные движения (финты): с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево.

Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии: с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

Тактическая подготовка.

Подвижные и спортивные игры и эстафеты: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам».

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Модуль 4. Соревновательная подготовка

Подготовка к ежегодным соревнованиям «Весёлые старты» и соревнования по футболу между воспитанниками Промышленного района г. Самара

5. Воспитание

Цель воспитательной работы по Программе:

формирование ценного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными навыками и правилами безопасности, развитие личности через самоопределение и социализацию детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей в российском обществе.

Задачи:

- содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней личности поступать согласно своей совести;
- закрепить понятие честности, справедливости, уважения к другим;
- осуществлять поддержку позитивной социализации ребёнка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей;
- формирование у детей возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
- формировать становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма;
- воспитывать самостоятельность, уверенность и развивать волевые качества

Календарный план воспитательной работы

п/п	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат
1	Проект «Знакомство с волшебным мячом»	сентябрь	Тренировка, знакомство.	Фотоотчёт в социальной сети ВК
2	День Здоровья	Октябрь	Тренировка в парке им. Гагарина, совместно с родителями воспитанников	Фотоотчёт в социальной сети ВК
3	В гости к юным футболистам	Ноябрь	Экскурсия в ДЮСШ	Фотоотчёт в социальной сети ВК
4	Футбольные правила-это просто	Декабрь	Подвижная игра-эстафета с элементами правил	Фотоотчёт в социальной сети ВК
5	Парад футбольных звёзд	Январь	Спортивный досуг	Фотоотчёт
6	Футбол-игра сильных и смелых (к Дню защитника Отечества)	Февраль	Спортивно-патриотический досуг с эстафетами	Фотоотчёт в социальной сети ВК
7	Футбол-игра весёлых и	март	Беседа о ЗОЖ,	Фотоотчёт в социальной

	здоровых		эстафеты с мячом	сети ВК
8	На большом поле	Апрель	Целевая экскурсия на городской стадион	Фотоотчёт в ВК
9	Болеем за наших	Май	Посещение детского матча, наблюдение за настоящей игрой в соревновательных условиях.	Фотоотчёт
10	Футбольный калейдоскоп		Спортивный праздник с участием родителей	

6. Методическое обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение программы:

- Учебно-методические пособия;
- Дидактический материал (портреты, карточки, презентации);
- Занимательные материалы по анатомии и физиологии человека;
- Подбор материалов о знаменитых футболистах;
- Видеофрагменты о футболе;
- Стенды (рекорды, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация);
- Конспекты занятий.

Методы обучения:

Словесные методы: дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки.

Наглядные методы:

1. Методы непосредственной наглядности:

Правильный показ упражнений и их элементов педагогом.

2. Методы опосредованной наглядности: методы ориентирования - отметки на полу, показ световой указкой и т.д.

Практические методы:

Методы обучения двигательным действиям. Метод расчленённого упражнения, который избирается при условии, что разучиваемое действие поддаётся расчленению на самостоятельные отдельные элементы без существенного искажения характеристик.

Метод целостного упражнения, избираемый при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Оба эти метода относятся к первой группе строго регламентированных упражнений, и при их использовании большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных действий. Это обуславливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так спортсменов различной квалификации.

Игровой метод - выполнение двигательных действий в условиях игры. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий. Это метод комплексного совершенствования физических качеств.

Соревновательный метод - специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, ее элементам и связкам.

7. Список литературы

1. Андреев С.Н. Играй в мини-футбол; Книга по Требованию - Москва, 2012. -991 с.
2. Акрамов А.Р. Отбор и подготовка юных футболистов. – М.: ФКиС, 2002. –103 с.
3. Цирик, Б.Я.; Лукашин, Ю.С. Футбол; М.: Физкультура и спорт; Издание 3-е,испр. и доп. - Москва, 2012. - 208 с.
4. Старостин, А.П. Большой футбол; М.:Молодая гвардия - Москва, 2012. - 255с.
5. Цирик Б. Я., Лукашин Ю. С. Азбука спорта. Футбол; Физкультура и спорт -Москва, 2012. - 294 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 2006. - 310 с.
7. Годик М.А., Колобов В.Н. Систематизация специальных упражненийфутболистов. - М.: ГЦОЛИФК, 2008.- 39 с.
8. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М.: Олимпия, 2006. - 221 с.
9. Голомазов, СВ. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / СВ. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 187 с.

10. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. - Минск: Образование, 2005. - 236 с.
11. Джармен, Д. Футбол для юных / Д. Джармен. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 159 с.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС, 2004. - 256 с.
13. Зеленцов А.С., Лобановский В.В. Техничко-тактические действия футболистов // Футбол: ежегодник. - 2008. - №4. - С.25-28.
14. Жуков, М.А. Подвижные игры / М.А. Жуков. - М.: Физическая культура и спорт, 2010. - 247 с.
15. О.Лапшин. Теория и методика подготовки юных футболистов – М, «Человек», 2010 - 176 с.