

ПРИНЯТО:  
на Педагогическом совете  
МАДОУ – детский сад № 195  
Протокол № 1 от 28.08.2024

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
МАДОУ – детский сад № 195  
*А.С. Страшкова* Страшкова А.С.  
Приказ № 88 от 02.09.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЮНЫЙ ФУТБОЛИСТ»**

**Возраст воспитанников 5-7 лет  
Срок реализации 1 год (72 часа)**

**Составитель: Григорчук Константин Александрович,  
педагог дополнительного образования**

Екатеринбург, 2024

## Содержание

I.	Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи	5
1.3.	Содержание общеразвивающей программы	6
1.4.	Планируемые результаты освоения программы	8
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1.	Условия реализации программы	10
2.2.	Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы	11
	Список литературы	12
	<i>Приложение</i>	

# **I. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы**

## **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный футболист» разработана на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 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 09. 11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Письмо Минобрнауки России Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

Футбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр, в настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря. Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока.

В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом.

Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Футбол способствует развитию и совершенствованию многих двигательных качеств, и прежде всего скоростно-силовых: быстроты, выносливости, координации движений.

Футболу свойственна высокая эмоциональная окраска и большой зрелищный эффект. Это во многом облегчает решение одной из важнейших задач физического воспитания детей – привить интерес и сформировать потребность к занятиям физической культурой и спортом. Развитие физических качеств должно осуществляться в зависимости от возрастных особенностей.

**Актуальность.** Освоение программы воспитанниками расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности. Кроме того, актуальность программы определяет и интерес родителей, детей именно к этому виду спорта в настоящее время.

**Отличительные особенности программы:** юные спортсмены изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами футбола.

Программа предусмотрена для обучения детьми и с ОВЗ (ТНР, ОНР). Для этого созданы все условия - самое общее и основное - это включение ребенка с ОВЗ в социальное и, в частности в образовательное пространство, создание универсальной безбарьерной среды, позволяющей обеспечить полноценную интеграцию детей в общество.

**Адресат** программы дошкольники от 5 до 7 лет. Возможно комплектование смешанных групп.

### **Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет**

В период с 5 до 7 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет *культурно-гигиеническими навыками* и понимает их необходимость.

**Режим занятий:** программа рассчитана на 36 учебных недель, количество занятий в неделю – 2, продолжительность занятия – 30 минут.

**Объем учебной нагрузки** в год – 72 часа.

**Срок освоения программы** – 1 год.

**Уровневость.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет стартовый уровень. В ходе реализации программы используются и реализуются общедоступные и универсальные формы организации материала, минимальная сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Форма обучения.** Основными формами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач. В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

**Виды занятий:** групповые учебно-тренировочные занятия, групповые и индивидуальные теоретические занятия, участие в соревнованиях.

**Формы подведения результатов.** Для оценки результата применяется комплекс методов: педагогическое наблюдение, опрос, беседа.

## 1.2. Цель и задачи Программы

**Цель программы:** создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности средствами футбола.

**Задачи:**

Обучающие:

- познакомить с историей развития футбола, правилами игры, техникой, тактикой, правилами организации и проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые воспитанниками на занятиях по физической культуре;

Развивающие:

- укрепить опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию воспитанников, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширить спортивный кругозор;

Воспитательные:

- сформировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- способствовать формированию чувства патриотизма и гордости за спортивные достижения спортсменов России.

### 1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	2	2	0	наблюдение
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	22	1	21	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	24	1	23	наблюдение
4.	Техническая подготовка	24	1	23	наблюдение
5.		72	5	66	

#### Содержание учебного (тематического) плана

##### 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

**Теория:** История возникновения футбола. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки футболистов. Футбольная терминология. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

##### 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

**Теория:** Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Понятие ОФП.

##### **Практика:**

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. *Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы,

наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений.

*Упражнения для развития координационных способностей.* Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии. Метание мячей на дальность.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный

### 3. Специальная физическая подготовка

**Теория:** Значение специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

#### **Практика:**

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Ускорения. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону.

*Упражнения для развития игровой ловкости.* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Комбинированные упражнения.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры.

### 4. Техническая подготовка

**Теория:** Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки футболистов. Футбольная терминология. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры.

#### **Практика:**

*Техника передвижения.* Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо(влево), толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Различные сочетания приемов в технике передвижения с техникой владения мячом.

*Удары по мячу ногой.* Удары: внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, подъемом, носком; по неподвижному и катящемуся и летящему мячу. Удары после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Способы послать мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары правой и левой ногой.

*Остановка мяча.* Остановка катящегося и опускающегося мяча подошвой стопы на месте и в движении; с переводом в сторону и назад. Остановка мячей с последующим ударом. Остановка мяча ногой на высокой скорости движения с выводом на удобную позицию.

*Ведение мяча.* Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой, по кругу меняя направления движения, изменяя скорость.

*Обманные движения (финты).* Обманные движения «уход» выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой. Уход выпадом и переносом ноги через мяч.

*Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку. Совершенствование приемов отбора в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага и других исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность в ноги или на ход партнеру. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным шагом и скачками. Ловля летящего и катящегося мяча. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание мяча руками. Перевод мяча через перекладину ладонями. Броски мяча одной рукой. Выбивание мяча на точность и дальность. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении, без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

Предметные:

- владение основными понятиями игры в футбол;
- владение правилами, техникой и тактикой игры;
- знание истории возникновения и развития футбола, достижений российских спортсменов
- умение самостоятельно работать в групповых и командных тренировках

Метапредметные:

- умение организовывать и планировать свою деятельность;
- умение конструктивно и бесконфликтно сотрудничать со сверстниками и взрослыми;



- проявление лидерских качеств и умения работать в команде, нести ответственность за свой выбор и действие команды.

Личностные:

- приверженность принципам здорового образа жизни;
- активность, целеустремленность;
- потребность в систематических физических нагрузках;
- любовь к спорту;
- чувство патриотизма.

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, футбольные);
- фишки;
- конусы-ориентиры;
- обручи;
- набивные мячи;
- ворота для футбола;
- гимнастические скамейки;
- дуги, скакалки, веревки средней длины, стойки.

Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке.

Форма для занятия – шорты, футболка, спортивная обувь (кеды/кроссовки).

#### **Информационное обеспечение:**

- наглядные пособия: энциклопедии, альбомы с разными видами спортивных игр с мячом

**Кадровое обеспечение:** программу реализует педагог дополнительного образования, удовлетворяющий квалификационным требованиям.

#### **Методическое обеспечение**

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
4. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
5. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
6. 12. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.
7. 13. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г. 14. футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.
8. 15. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
9. 18. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
- 10.19. Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.
- 11.21. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.

## **2.2. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы**

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.
- промежуточный контроль, (за подготовленностью - (навыки)) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.
- итоговая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола

## Список литературы

1. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
2. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 1997, ч. – 184
3. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
4. Ж.-Л. Чесно, Ж.Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике: пер. с франц. – М.: СпортАкадем-Пресс, 2002. – 170 с.
5. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 240 с.: ил.
6. Коробейник А.В. Футбол. Самоучитель игры. Пособие для начинающего мастера. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. – 320 с.
7. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. – Псков, 2003. – 256 с.: ил.
8. Кочетков А.П. Управление футбольной командой / А.П. Кочетков. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 192 с. (Профессия – тренер).
9. В.Г. Голиков. Практикум для начинающего тренера по футболу. – Белгород: Крестьянское дело. 2002. – 168 с., ил. – 3 шт.

Приложение 1

Виды движений:		Низкий уровень (1-й год обучения)	Средний уровень (1-й год обучения)	Высокий уровень (1-й год обучения)
Элементы игры в футбол	Бег «змейкой» между конусами, расставленными на расстоянии 1 м., не пропуская конусы.	Перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике перемещения, 4 раза пропустил конус.	Перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике перемещения, 3 раза пропустил конус.	Перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике перемещения, 2 раза пропустил конус.
	Удар по воротам (расстояние 4м, размеры ворот – 1х2 м): прямо и под углом 45 градусов	Из 5 ударов 1 попадания.	Из 5 ударов 2 попадания.	Из 5 ударов 3 попадания.

Приложение 2

№	ФИО	Элементы игры в футбол				итого	
		Бег «змейкой»		Удар по воротам		н.г.	к.г.
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.		
1							
2							
3							
4							
5							
	<b>Итого:</b>	<b>В</b>	<b>С</b>	<b>Н</b>			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464142

Владелец Страшкова Анна Сергеевна

Действителен с 25.10.2023 по 24.10.2024