

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 26»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 7
от «02» сентября 2025г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАДОУ «Детский сад № 26»
Н.П. Долгих
«02» сентября 2025г.
Приказ № 46 -ВМР

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение детей игре в футбол»
возрастной состав – 5–6 лет**

Составитель программы:
Инструктор по физической культуре
И.В. Оборин

г. Лысьва, 2025 г.

Содержание

Паспорт программы.....

1. Пояснительная записка.....

2. Учебно-тематический план.....

3. Содержание изучаемого курса.....

4. Методическое обеспечение программы.....

5. Список литературы.....

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы

Название программы	«Обучение детей игре в футбол»
Направленность	физкультурно-оздоровительная
Тип программы	модифицированная
По уровню освоения	общеразвивающая
Продолжительность обучения	9 месяцев (36 занятий)
Возраст учащихся	5-6 лет старший дошкольный возраст
Количество детей в группах	12-14 человек
Режим занятий, часовая нагрузка	1 раза в неделю длительность занятия 30 минут
Особенность программы	Программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития дошкольников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей детей.
Цель программы	Целью программы является оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
Прогнозируемый результат	-У детей сформируется двигательная реакция, точность воспроизведения движений во времени и пространстве через упражнения с мячом; -У детей отмечается понижение заболеваемости; -Дети проявляют интерес к занятиям физической культурой с элементами футбола.
Технологии	Игровые технологии, здоровье-сберегающие технологии
Формы работы	Подгрупповые занятия

1. Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. В программе учтены санитарно-гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций.

Дошкольный возраст - от рождения ребенка до поступления в школу - наиболее ответственный период развития организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармонического, нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в этот период быстро растет и развивается в то же время, сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает. Качественно организованный двигательный режим положительно влияет на жизнедеятельность, в частности на эмоциональную сферу и настроение ребенка. В период с шестого и седьмого годов жизни ребенка в его организме существенно прибывает мышечная сила, развивается координация движений. Сформировавшиеся ранее умения превращаются в навыки. Дошкольник подготовительной группы способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения, проявлять выразительность, имитируя действия животных, птиц. Он совершает действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям, убежать от водящего в игре, способен сочетать несколько действий: броски и ловля мяча с хлопками, бег со скакалками, бег по кочкам. Иначе говоря, в этот период развития создаются все возможности для систематического обучения основным элементам техники физических упражнений. Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. В игре, как правило, реализуются основные части содержания многих образовательных областей. С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается – мяч. Дети мяч бросают, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий, и каких-либо указаний. Ребенок самостоятельно определяет, что делать с этим уникальным для него предметом. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества. Большое влияние игры с мячом оказывают и на психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др. Игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка:

-создают условия для включения в работу основных физиологических систем организма, что важно для полноценного развития ребенка шести и семилетнего возраста;

-развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах;

-укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки;

-способствуют совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во времени и пространстве.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом (лицом вперед, спиной вперед, в стороны) и т.д. Дошкольник выполняет эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умения детей самостоятельно применять движения в зависимости от условия игры: самостоятельно подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления.

Футбол – подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире. Обучение футболу отвечает всем требованиям психомоторного развития старших дошкольников. Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации. Применение спортивных игр и с мячом в частности, в физическом воспитании дошкольника играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей. Подвижные игры с мячом всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Направленность программы - физкультурно-оздоровительная.

Уровень – общеразвивающий.

Вид программы – модифицированная.

Адресат программы: дети в возрасте от 5 до 6 лет.

Образовательный цикл – 9 месяцев.

(Возраст 5-6 лет, продолжительность занятий - 30 мин., режим занятий - 1 раз в неделю)

Цель программы - оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы для детей 5-6 лет:

Обучающие:

- формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;

- формирование определённых игровых наклонностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувство ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия.

Ожидаемые результаты Программы

1. У детей сформируется двигательная реакция, точность воспроизведения движений во времени и пространстве через упражнения с мячом;
2. У детей отмечается понижение заболеваемости;
3. Дети проявляют интерес к занятиям физической культурой с элементами футбола.

2. Общий учебный план

п/п	Разделы/темы	Кол-во часов		
		Всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	1	1	-
2.	Физическое развитие	12	1	11
3.	Мини-футбол	18	-	18
4.	Подвижные игры	3	-	3
5.	Спортивные праздники, фестивали	4	1	3
6.	Промежуточная аттестация (собеседование, тестирование)	1	-	1
	Итого	39	3	36

Учебно-тематический план

п/п	Разделы/темы	Кол-во часов		
		Всего часов	теория, час.	практика, час.
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	1	1	-
1.1.	Правила поведения и меры безопасности при занятиях. Основные термины и понятия в проведении занятий. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, пользе занятий физической культурой.	0.5	0.5	-
1.2.	Правила игры в мини-футбол. История возникновения и развития мини-футбола.	0.5	0.5	-
2.	<i>Физическое развитие</i>	12	1	11

2.1.	Общая физическая подготовка.	5	0.4	5
2.2.	Специальная физическая подготовка.	4	0.4	4
2.3.	Развитие гибкости.	2	0.4	2
2.4.	Развитие координационных способностей.	2	0.4	2
3.	Мини-футбол	18	-	18
3.1.	Ведения мяча.	3	-	3
3.2.	Остановки мяча.	2	-	2
3.3.	Передачи мяча.	3	-	3
3.4.	Удары по мячу.	2	-	2
3.5.	Обводка соперника.	2	-	2
3.6.	Отбор мяча у соперника.	2	-	2
3.7.	Вбрасывание мяча из аута.	1	-	1
3.8.	Техника передвижений в игре.	3	-	3
4.	Подвижные игры.	3	-	3
5.	Спортивные праздники, фестивали.	4	1	3
6.	Промежуточная аттестация (собеседование, тестирование)	1	-	1
	Итого	39	3	36

Календарный учебный график

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ		Часы	Периоды занятий									
			январь	февраль	март	апрель	май	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1. Теория – 1 час												
1.1.	Правила поведения и меры безопасности при занятиях. Основные термины и понятия в проведении занятий. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, пользе занятий физической культурой. Закаливание.	20`	5`	-	-	5	-	5`	-	-	5	
1.2.	Правила мини-футбола, история возникновения и развития мини-футбола.	20`	-	-	5	-	-	-		5`	-	
Итого часов:		1	5`	-	5	5	-	5`	10`	5	5	
2. Физическое развитие – 12 часа												
2.1.	Общая физическая подготовка	4	20`	20`	20`	20`	15`	15`	20`	15`	15`	

2.2.	Специальная физическая подготовка	4	20'	20'	20'	20'	15'	10'	15'	20'	20'
2.3.	Развитие гибкости	2	10'	10'	10'	10'	10'	5'	5'	10'	10'
2.4.	Развитие координационных способностей	2	5'	10'	10'	10'	10'	5'	10'	10'	10'
Итого часов:		12	55'	60'	60'	60'	50'	35'	50'	55'	55'
3.Мини-футбол – 19 часов											
3.1.	Ведения мяча	3	15'	15'	10'	15'	-	15'	15'	15'	20'
3.2.	Остановки мяча	2	15'	10'	-	15'	-	-	15'	15'	10'
3.3.	Передачи мяча	3	20'	20'	15'	10'	-	-	15'	20'	20'
3.4.	Удары по мячу	3	20'	20'	15'	-	-	15'	15'	15'	20'
3.5.	Обводка соперника	2	15'	-	15'	15'	15'	-	-	10'	10'
3.6.	Отбор мяча у соперника	2	-	20'	20'	20'	20'	-	-	-	-
3.7.	Вбрасывание мяча из аута	1	-	-	10'	10'	-	-	10'	10'	-
3.8.	Техника передвижений в игре	3	15'	15'	10'	10'	10'	10'	15'	15'	15'
Итого часов:		19	100'	100'	95'	95'	45'	40'	85'	100'	95'
4.Подвижные игры		3	-	-	-	-	25'	30'	15'	-	55'
5.Спортивные праздники, фестивали		4	-	-	-	40'	40'	40'	40'	-	-
6.Промежуточная аттестация (собеседование, тестирование)		1					20'				20'
Всего мин.		1560'	160'	160'	160'	200'	160'	160'	200'	160'	200'
Всего часов:		39	4	4	4	5	4	4	5	4	5

Методическое обеспечение.

Методы обучения.

- словесный (передача знаний и руководство действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа);
- наглядные методы обучения (демонстрация и показ) для обучения техники и тактики: разучивание технико-тактических действий, анализ тактических действий, разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировочных занятий и соревнований;
- непрерывный, повторный, круговой, игровой, соревновательный (выполнение упражнений для развития физических качеств).

Исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному двигательному действию (техническому приему или тактическому действию) выделяют три этапа: первоначальное обучение, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование.

Каждый из этих этапов имеет ряд особенностей, с учетом которых ставятся конкретные задачи и выбираются рациональные средства, методы и формы организации тренировочного процесса.

В возрастном диапазоне от 5 до 6 лет процесс обучения базируется на первоначальном обучении.

Цель данного этапа - освоение основ изучаемого приема или действия.

Первоначальное обучение начинается с ознакомления. Используется сочетание методов показа, рассказа и практического упражнения.

Показ: должен быть образцовым не только по форме. Важно при этом использовать оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особого внимания требуют последовательность выполнения фаз движения и соотношение их длительности, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при освоении действий.

После демонстрации изучаемого действия в **рассказе** дают его точное терминологическое наименование, сообщают сведения о значении и месте применения в игровых условиях, объясняют основы решения двигательной задачи. Поскольку внимание у начинающих неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным.

Повторный показ (не более 2-3 раз) сочетается с сопроводительным пояснением, что усиливает и углубляет восприятие. Формированию зрительного и смыслового представления способствует демонстрация изучаемого действия в кино- и видеоколовках, показ его элементов на кино- и фото-граммах, рисунках, схемах. При этом важно ориентировать обучаемого на решение двигательной задачи, а не на копирование поз.

Для создания двигательных ощущений и представлений используют **метод практического упражнения**. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике и тактике футбола преимущественно используют метод целостного упражнения, так как расчленение действий часто приводит к резкому искажению их структуры и содержания.

При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы.

Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно - сложные упражнения быстро вызывают у начинающих футболистов утомление соответствующих нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между повторениями и сериями должны быть достаточными для отдыха. Их можно использовать также для необходимых замечаний и для повторного показа изучаемого действия.

Продолжительность этапа первоначального обучения зависит от сложности изучаемого действия, способностей и подготовленности занимающихся. Обычно изучение нового материала продолжается в течение 3-5 последующих занятий.

Начальное разучивание, как правило, сопровождается существенным отклонением от требований техники или оптимального варианта выполнения тактического действия. Поэтому очень важно быстро и правильно определить причины ошибок и предусмотреть пути их устранения.

Одна группа ошибок обусловлена объективными закономерностями формирования двигательного навыка. Первые попытки характеризуются иррадиацией процессов возбуждения, блокированием излишних степеней свободы кинематической цепи, неточностью нервно-мышечных дифференцировок др. В связи с этим возможно

появление лишних движений, искажение амплитуды и направления изучаемого действия, нарушение его ритма, психологическая скованность и мышечное закрепощение.

Другая группа ошибок связана с недостатками в методике обучения. Причиной ошибок могут быть недостаточная физическая и психическая подготовленность, неправильное понимание структуры изучаемого действия, утомление, отрицательный перенос навыков, неблагоприятные условия выполнения действия и некоторые другие.

Структура занятий

Структура занятия предусматривает три части: **подготовительную, основную и заключительную.**

Подготовительная часть:

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки.

Разминка позволяет:

1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм.

2. Максимально использовать тренировочную деятельность игрока. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.

3. Подготовить ребят психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий.

Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

1. Цель первой фазы - постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).

2. Вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы. Особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног.

3. Последняя фаза является наиболее интенсивной. Здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

Основная часть:

Основная часть направлена на решение задач занятия, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80 % общего времени.

Заключительная часть:

Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. В конце занятия подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10 % общего времени.

Список литературы

1. «Массовый футбол: организационно-методическое пособие». Российский футбольный союз. Москва, 2015.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет». - М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. Вавилова Е.Н. «Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы». – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007.
4. Вареник Е.Н. «Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». – М.: ТЦ Сфера, 2009.
5. Варюшин В.В., Лопачев Р.Ю. «Первые шаги в футболе». Методическое пособие. Российский футбольный союз. Москва, 2015.
6. Вережкин М.П. Мини футбол на уроке физической культуры. «ТВТ Дивизион», 2006 г.
7. Гальцова Е. А. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Программы, рекомендации, слайд-презентации (CD)». Издательство: Учитель, 2015.
8. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. «Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет». – Н.Новгород.: ООО «Спринт», 2015.
9. Дангворд Ричард, Миллер Дж. Футбол для начинающих. – М.:«А.С.Т. «Астрель», 2006.
10. Комплексы упражнений для тренировок юных футболистов. Российский футбольный союз. Москва, 2015.
11. Микляева Н. В, Прищепа С. С., Виноградова Н. А. «Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья. ФГОС ДО». Издательство: Сфера, 2015.
12. Токаева Т. Э. «Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. ФГОС». Издательство: Сфера, 2015.
13. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: «Олимпия Пресс», 2008.
14. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Эпас Н.Ц. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие. – М.:«Терра-Спорт», 2006.
15. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А.И. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет. Учебно-методическое пособие). – Н.Новгород.: «РА Квартал», 2015.