

620131 г. Екатеринбург, ул Крауля, 85 а, тел (343) 246-45-34

ПРИНЯТО на заседании  
Педагогического совета  
МБДОУ - детского сада  
комбинированного вида № 13  
Протокол № 4 от 21.05.2026

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ –  
детского сада  
комбинированного вида № 13  
Е.А. Чепелева  
Приказ № 82-О  
от 21.05.2026



**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Футбол»  
на 2026-2027 учебный год**

Возрастная группа 2 -7 лет  
Срок реализации 1 год

г. Екатеринбург, 2026

## Содержание

| Наименование раздела                                                                         | № стр |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Содержание                                                                                   | 2     |
| Пояснительная записка                                                                        | 3     |
| Основные цели Программы                                                                      | 3     |
| Оценка техники освоения элементов спортивной игры футбол                                     | 8     |
| Содержательный раздел                                                                        | 9     |
| Учебно-тематический план                                                                     | 9     |
| Содержание изучаемого курса                                                                  | 9     |
| Правила игры в футбол                                                                        | 9     |
| Календарно-тематическое планирование                                                         | 11    |
| Организационный раздел                                                                       | 20    |
| Материально-техническое и методическое обеспечение                                           | 20    |
| Дидактическое обеспечение образовательного процесса                                          | 20    |
| Литература                                                                                   | 22    |
| Дополнительный раздел. Краткая презентация Дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» | 23    |
|                                                                                              |       |

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» МБДОУ-детского сада комбинированного вида № 13 (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об
  - «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
  - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
  - Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
  - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);
  - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
  - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
  - Устав МБДОУ.

## Основные цели Программы

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» (далее Программа) - *физкультурно-спортивная.*

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

**Актуальность** программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- формирование здорового образа жизни;
- развитие личности;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта

**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 2-4 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Задачи программы для детей 5-7 лет:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование представлений о виде спорта- футбол, его возникновении, развитии и правилах соревнований;</li> <li>• формирование знаний о закаляющих процедурах и укреплении здоровья;</li> <li>• формирование определённых игровых наклонностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правилах соревнований;</li> <li>• формирование знаний о закаляющих процедурах и укреплении здоровья;</li> <li>• формирование определённых игровых наклонностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;</li> <li>• развитие смелости, решительности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;</li> <li>• развитие волевых качеств - смелости, решительности,</li> </ul> |
| <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия;</li> <li>• воспитание взаимопомощи</li> </ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;</li> <li>• воспитание взаимопомощи и трудолюбия.</li> </ul>                                         |

**Отличительная особенность** 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.

### **Возраст детей:**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 2 до 7 лет.

### **Условия набора детей:**

Для обучения принимаются дети вне зависимости от их способности, уровня физического развития, не имеющие медицинского противопоказания.

### **Сроки реализации программы:**

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

### **Форма и режим занятий:**

Занятия проводятся в спортивном зале. Продолжительность занятий - 2 раза в неделю. 8 занятий в месяц. Длительность занятия 15-30 минут.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

### *Формы проведения занятий:*

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-воспитательные мероприятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах.

### *Методы обучения на занятиях:*

- Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.

- Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

### **Ожидаемые результаты**

К концу обучения дети узнают/научатся:

историю зарождения футбола.

правила ведения счета в футболе;

значение разминки, утренней зарядки, режима дня, дыхательных упражнений

спортивную терминологию;

правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке;

вести мяч ногой произвольно любым способом (правой, левой), по извилистой линии, по коридору, между предметами, обводя их

выполнять удары по мячу с места, с разбега, с попаданием в цель,

останавливать (принимать) мяч во время передачи.

### **Способы определения результативности:**

В ходе учебно-тренировочной работы тренер систематически осуществляет:

- текущий контроль за физическими навыками воспитанников;
- промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками обучающиеся сдают нормативы, указанные в таблице для 1 или 2 года обучения;
- итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня.

### **Формы подведения итогов:**

- соревнования;
- дружеские встречи.

### **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.

## Оценка техники освоения элементов спортивной игры футбол

| Ф. И. ребенка | Ведение мяча ногой |           | Остановка мяча | Отбор мяча | Удар по мячу носком и внутренней стороной стопы | Удар ногой по мячу по воротам |
|---------------|--------------------|-----------|----------------|------------|-------------------------------------------------|-------------------------------|
|               | По прямой          | «змейкой» |                |            |                                                 |                               |

•ведение мяча по прямой и «змейкой»:

«выполнил» - 3 балла / « не выполнил» - 0 баллов;

•остановка мяча, отбор мяч, удар по мячу носком и внутренней стороной стопы:

3 балла - упражнение выполнено без ошибок,

2 балла - упражнение выполнено с незначительными ошибками,

1 балл - упражнение выполнено с грубыми ошибками,

0 баллов - упражнение не выполнено;

•Удар ногой по мячу по воротам (3 попытки)

3 балла - 3 попадания

2 балла - 2 попадания

1 балл - 1 попадание,

0 баллов - нет попаданий.

**Формы проведения итоговой реализации программы:**

- участие в соревнованиях между возрастными группами;
- участие в товарищеских играх;
- участие в матчевых встречах;
- открытые занятия;
- спартакиады.

## Содержательный раздел. Учебно-тематический план.

| №<br>п/п | Виды подготовки                                       | Количество занятий |           |
|----------|-------------------------------------------------------|--------------------|-----------|
|          |                                                       | 2-4 года           | 5-7 лет   |
| 1.       | Теоретическая подготовка                              | 1                  | 1         |
| 2.       | Охрана труда и техника безопасности                   | В процессе занятий |           |
| 3.       | Общая физическая подготовка                           | 38                 | 38        |
| 4.       | Специальная физическая подготовка                     | 5                  | 5         |
| 5.       | Техническая подготовка                                | 18                 | 18        |
| 7.       | Соревновательная подготовка,<br>контрольные нормативы | 2                  | 2         |
| 8        | Совершенствование техники                             | 32                 | 32        |
|          | <b>Всего часов</b>                                    | <b>96</b>          | <b>96</b> |

### Содержание изучаемого курса

|                                          |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Подготовительная часть (разминка)</b> | функциональное<br>взабывание, психическая<br>настройка                                                                           | упражнения на растяжение, разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения с мячами (передачи, прием мяча, нападающие удары и др)                                       |
| <b>Основная часть</b>                    | повышение физической<br>подготовленности;<br>обучение<br>техническим приемам;<br>тактическим действиям,<br>интегральная, игровая | основные упражнения (упражнения по технике, тактике игры, игра);<br>вспомогательные упражнения - для развития физических качеств и<br>повышения уровня функциональных возможностей. для овладения<br>основами техники, тактики игры |
| <b>Заключительная часть</b>              | постепенное снижение<br>нагрузки;<br>- раскрепощение мышц,<br>снижение<br>сосредоточенности;                                     | легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на<br>расслабление (потягивание, размахивание конечностями и др.),<br>комплекс упражнений на растяжение мышц, сухожилий, связок                                            |

### Правила игры в футбол.

- опрос на знание обязанностей капитана команды.
- просмотр матча и обсуждения соблюдения правил в игре.

**Общая и специальная подготовка.**

- поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперёд и в стороны.
- выпады вперёд, в сторону, назад.
- прыжки в полу приседе.
- упражнения с набивным мечом(1-2 кг.)
- акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага, длинный кувырок вперёд, кувырок назад из приседа).
- упражнения в висах и упорах (подтягивание:2 подхода по 5 раз; из упора лёжа сгибание и разгибание рук:2 подхода по 4-5 раз).
- Легко-атлетические упражнения.
- подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий.
- спортивные игры. Ручной мяч.
- специальные упражнения для развития быстроты.
- специальные упражнения для развития ловкости.

### **Техника игры в футбол.**

- анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
- техника передвижения- бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.
- удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.
- остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча- на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.
- ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочерёдно.
- обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.
- отбор мяча. Перехват мяча- быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.
- техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

### **Тактика игры в футбол.**

- упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.
- тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.
  - тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
  - тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.

Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.

- тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.
- тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».
- тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли).
- учебные игры.

### **Соревнования по футболу.**

выступления проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол».

### **Календарно-тематическое планирование**

| №<br>п/п | Месяц    | Тема                                                                                                                                                               | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Сентябрь | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмен |
| 2        |          | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения.                                                                                                                    | Ходьба - обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колена (бедра).                                                                                                                                                                                     |
| 3        |          | Техническая подготовка                                                                                                                                             | Ходьба широким шагом, приставным шагом правым и левым боком, лицом вперёд,                                                                                                                                                                                                                                                       |

|    |         |                                                              |                                                                                                                                                                           |
|----|---------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |         |                                                              | спиной вперёд, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.                                                                                    |
| 4  |         | Техническая подготовка                                       | Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см.). Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот;               |
| 5  |         | Техника удара по мячу.                                       | Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъёма) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4м |
| 6  |         | Бег, изучение упражнения «квадрат».                          | Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом.                                     |
| 7  |         | Упражнения для развития быстроты.                            | Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут.                                  |
| 8  |         | Основные способы развития специальной физической подготовки. | Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную                                                                                       |
| 9  | Октябрь | Основные способы развития специальной физической подготовки. | Бег в колонне по одному, по двое, старты из разных исходных положений, в разных направлениях, с разными заданиями, с преодолением препятствий.                            |
| 10 |         | Упражнения с мячом                                           | Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу                                                                                          |

|    |        |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 |        | Упражнения с мячом                                                                                  | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.                                                                                                     |
| 12 |        | Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом.                                          | Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.                                                                               |
| 13 |        | Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом.                        | Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.                                                       |
| 14 |        | Удар внешней частью подъёма.                                                                        | Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.                                                                                                                              |
| 15 |        | Упражнения для развития быстроты.                                                                   | Бег со средней скоростью на 80-120м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30м.                                                                                                                 |
| 16 |        | Техническая подготовка                                                                              | Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением.                                                                                  |
| 17 | Ноябрь | Удар внешней частью подъёма.                                                                        | Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.                                                                                                                              |
| 18 |        | Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.                                       | Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног, перелезанием с пролёта: на пролёт по диагонали. Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде) |
| 19 |        | Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней | Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности. Ведение мяча                                                                                         |

|    |         |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|---------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |         | стороной стопы.                    | (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров                                                                                                                                                                                                                                      |
| 20 |         | Техники отбивания мяча             | Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), хлопками, поворотами. Отбивание; мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении.                                                |
| 21 |         | Перебрасывание набивных мячей.     | Прыжки с высоты 40см, в длину с места (около 100см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега; (не менее 50см).                                                                                                                                                                   |
| 22 |         | Групповые упражнения с переходами. | Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько.                                                                                                                                                                                                                   |
| 23 |         | Общеразвивающие упражнения         | Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.                                                                                   |
| 24 |         | Общеразвивающие упражнения         | Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отводить локти назад (рывки 23 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ног на дальность, и в коридор шириной 2м. |
| 25 | Декабрь | Техника передвижения               | Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями                                                                                                                                                                                                                                                    |

|    |        |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|--------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |        |                                                                               | подъёма) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4м                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 26 |        | Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.                          | Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу.                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 27 |        | Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой. | Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров                                                                                                                                                                                                       |
| 28 |        | Выбрасывание мяча руками                                                      | Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ног на дальность, и в коридор шириной 2м.                                                                                                                                                                                                    |
| 29 |        | Закрепление ведения внутренней и внешней стороной стопы.                      | Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров                                                                                                                                                                                                       |
| 30 |        | Совершенствование ведения мяча                                                | Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров                                                                                                                                                                                                       |
| 31 |        | Ведение мяча носком.                                                          | Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 32 |        | Закрепление техники ведения мяча                                              | Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 33 | Январь | Общеразвивающие упражнения с предметами.                                      | Упражнения с набивными мячами броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Упражнения с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении |
| 34 |        | Общеразвивающие упражнения с предметами.                                      | Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с короткой и длинной                                                                                                                                                                                                                                                   |

|    |         |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|---------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |         |                                                    | скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе                                                                                                                                               |
| 35 |         | Общеразвивающие упражнения с предметами.           | Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.                                                                                                                                 |
| 36 |         | Подвижные игры и эстафеты.                         | Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.                                                                                                                                                                                    |
| 37 |         | Подвижные игры и эстафеты.                         | Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.       |
| 38 | Февраль | Упражнения для развития ловкости                   | Прыжки со скакалкой два вращения - один прыжок; жонглирование теннисных мячей (2-3 шт.). Подвижные игры: «Караси и щука», «Третий лишний», «День» и «ночь», «Пустое место», «Волк во рву», «Салки простые», «Белые медведи». Подвижные игры неспецифическими средствами футбола  |
| 39 |         | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | Упражнения с набивными мячами, гантелями, на тренажерном оборудовании. Переноска и перекалывание груза. Упражнения с резиновым амортизатором и др. Многопрыжки с ноги на ногу; с двух на две, тройной и пятерной с места, многократные до 10 раз. Выпрыгивание вверх из приседа. |
| 40 |         | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Многократные броски набивного мяча весом до 2 кг вверх в прыжке и ловля (мяч зажат спотами ног).                                   |

|    |      |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 41 |      | Тактика нападения       | Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.                                                                                             |
| 42 |      | Тактика нападения       | Взаимодействие с партнерами при равном соотношении с соперником, используя короткие и средние передачи. Взаимодействие двух и трех игроков. Комбинации в парах: «скрещивание». Начало и развитие атаки из стандартных положений.                                                                                                            |
| 43 |      | Тактика защиты          | Взаимодействие в обороне при численном большинстве сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «скрещивание». Закрепление умения взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Закрепление умения организации и построение «стенки» |
| 44 |      | Тактика защиты          | Организация обороны по принципу зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Углубленное разучивание и закрепление. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, применяя в них изученный программный материал.                     |
| 45 |      | Тактика вратаря         | Закрепление умения организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию                                                                                                                                                        |
| 46 | Март | Интегральная подготовка | Упражнения интегрального характера: передачи мяча в парах в движении с использованием комбинации «скрещивание» с последовательным ударом по цели. Игры: 2 против 1, 3 против 1, 4 против 2 с целевыми заданиями.                                                                                                                            |
| 47 |      | Интегральная подготовка | Организация атаки при использовании противником обороны по принципу зонной                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|    |  |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |                                                                                               | защиты и организация обороны по принципу зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке от ворот, выбор позиции и взаимодействие игроков при обороне, атака противника от своих ворот.                                                                           |
| 48 |  | Интегральная подготовка                                                                       | Обучение игре в квадратах 3 х3, 4х4, 5х5 с одним нейтральным. Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, используя полученные навыки по заданию тренера                                                                                                                          |
| 49 |  | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель. Игра                                     | Ведение игры по избранной тактической системе и ее вариантов; взаимодействия игроков всех тактических линий команды; умения переходить в ходе состязания к другому варианту игры                                                                                                  |
| 50 |  | Отбор мяча перехватом в движение                                                              | Умение выдерживать высокий темп игры, правильно распределяя силы игроков вовремя состязания; менять темп, ритм и характер игры в зависимости от создавшейся в состязании ситуации; разумно сочетать индивидуальные и коллективные действия.                                       |
| 51 |  | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.                                              | Быстрота развития атаки из глубины обороны; создание численного превосходства в атаке за счет быстрых перемещений игроков. получения мяча, освобождаясь от персональной опеки соперника и после передачи мяча партнеру.                                                           |
| 52 |  | Ведение мяча + удар по воротам. Игра                                                          | Перекрытие всех игроков команды соперника после потери мяча, стараясь возможно быстрее вновь овладеть мячом; взаимопонимание и взаимостраховку; создание численного превосходства в обороне                                                                                       |
| 53 |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. | Быстрота организации атак, выполнение продольных и диагональных, средних и длинных передач. Тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Острота действия в |

|    |        |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |        |                                                                                            | завершающей фазе атаки                                                                                                                                                                                                                             |
| 54 | Апрель | Прием мяча различными частями тела. Игра                                                   | Определение направления возможного удара, занимая в соответствии с этим занимать наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы игры на выходах. Быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров по обороне. |
| 55 |        | Передачи мяча. Игра в большой квадрат                                                      | Определение направления возможного удара, занимая в соответствии с этим занимать наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы игры на выходах. Быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров по обороне. |
| 56 |        | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.                                   | Слаженность действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника. Усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.                                                                                               |
| 57 |        | Удары - с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.                              | Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Острота действия в завершающей фазе атаки                                                                                                            |
| 58 |        | Двусторонняя учебная игра.                                                                 | Слаженность действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника. Усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.                                                                                               |
| 59 |        | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров                                                                                                    |
| 60 |        | Упражнение змейка + удар по воротам. Игра.                                                 | Определение направления возможного удара, занимая в соответствии с этим занимать наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы игры на выходах. Быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров по обороне. |
| 61 |        | Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.                                           | Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту                                                                                                                                 |

|       |             |                                                                 |                                                                                                                                                                                                        |
|-------|-------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |             |                                                                 | реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность. |
| 62    | Май         | Разбор игроков. Комбинация «стенка».                            | Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.                  |
| 63    |             | Совершенствование комбинации «стенка».                          | Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.                  |
| 64    |             | Итоговые занятия-чемпионат среди возрастных групп «Веселый мяч» |                                                                                                                                                                                                        |
| 65-96 | Июнь-август | Совершенствование техники                                       |                                                                                                                                                                                                        |

## Организационный раздел

### Материально-техническое и методическое обеспечение:

#### Спортивное оборудование и инвентарь:

- стойки для обводки мячей - 15 штук;
- стойки для подвески мячей- 2 штуки;
- переносные мишени- 2 штуки;
- переносные ворота;
- маты гимнастические;
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
- мячи футбольные - 15 штук;
- мячи волейбольные и баскетбольные;

#### **Дидактическое обеспечение образовательного процесса:**

| Название материала | Форма материала | Тема и раздел программы |
|--------------------|-----------------|-------------------------|
|--------------------|-----------------|-------------------------|

|                                                        |                          |                      |
|--------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|
| «Спортивная тренировка с учётом физиологических основ» | Плакат-схема Презентация | Здоровый образ жизни |
|--------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|

|                                                                                                                                                 |                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Роль физических упражнений<br>Демонстрационный плакат для формирования быстрого рывка<br>и быстроты ответных действий                           | Специальная физическая<br>подготовка                                     |
| Роль технической подготовки<br>Просмотр документального фильма<br>для успешной игры в футбол<br>Роль специальных<br>подготовительных упражнений | Техническая подготовка<br><br>Специальные<br>подготовительные упражнения |

## Литература

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение. 1998.144с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М.,1998
3. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта.  
- М.: АСАБЕМА, 2000.
4. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.
6. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
7. Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч. - пед. кадров. - Самара: СамГПИ, 1995.
8. Сучилина А.А. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. - М.:1995.
9. Сушков М.П. Ваш друг -«Кожаный мяч».М.,1995
10. Цирин Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М.,1998.

## Дополнительный раздел.

### Краткая презентация дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» МБДОУ-детского сада комбинированного вида № 13 (далее – Программа) разработана для воспитанников 2-7 лет.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» (далее Программа) - *физкультурно-спортивная*.

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

**Актуальность** программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка.

Программа призвана осуществлять исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- формирование здорового образа жизни;
- развитие личности;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта

**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.

**Отличительная особенность** 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.

**Возраст детей:**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 2 до 7 лет.

**Условия набора детей:**

Для обучения принимаются дети вне зависимости от их способности, уровня физического развития, не имеющие медицинского противопоказания.

**Сроки реализации программы:**

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

**Форма и режим занятий:**

Занятия проводятся в спортивном зале. Продолжительность занятий - 2 раза в неделю. 8 занятий в месяц. Длительность занятия 15-30 минут.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707854

Владелец Чепелева Елена Александровна

Действителен с 16.04.2026 по 16.04.2027