

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 36 «Радуга»

Рекомендована к реализации

методическим советом

МАДОУ детский сад № 36

Руководитель Л.В. Серебренникова

Протокол № 4 от 28.05.2026г.

Утверждаю:

заведующий МАДОУ

детский сад № 36

Л. В. Егорова

Приказ № 117-Д от 30.06.2026г.



**Дополнительная общеобразовательная
программа – дополнительная
общеразвивающая программа
«Футбол»
(5-7 лет)**

Составитель: Набиулин А.С.,
педагог дополнительного образования

Невьянск 2026

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть программы.....	4
2.1. Общие требования к организации тренировочных занятий.....	4
2.2. Особенности проведения тренировочных занятий.....	4
2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической подготовке.....	5
2.4. Учебно-тематический план.....	5
3. Методическая часть.....	6
3.1. Теоретическая подготовка.....	7
3.2. Практическая подготовка.....	11
3.3. Воспитательная работа.....	11
3.4. Медицинский контроль.....	11
4. Система контроля и зачетные требования.....	11
4.1. Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке.....	11
Список используемой литературы.....	12

1. Пояснительная записка

Развитие физической культуры в нашей стране стало важным фактором воспитания подрастающего поколения. Оно помогает наиболее полно проявить способности, рационально использовать и развивать физические и нравственные возможности. Проблема физического воспитания детей является наиболее актуальной в настоящее время.

Дополнительная общеобразовательная - дополнительного общеразвивающая программа «Футбол» в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации», нормативно - правовыми актами, регулирующими деятельность МАДОУ детский сад № 36.

Данная программа адаптирована под реальные условия Учреждения. На данную программу зачисляются дети с 5-7 лет, желающие заниматься физической культурой и спортом на спортивно-оздоровительной ступени. Программа рассчитана на 2 года обучения.

Продолжительность учебного года в группах составляет 41 неделю, включая летний период.

Тренировочный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью, целостном развитии физических и психических качеств, морально-волевых качеств, социализации и адаптации.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у детей основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья детей посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты.

Результатом реализации Программы является формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

Учебный материал программы охватывает разделы, отражающие два вида подготовки обучающихся: теоретическую и практическую.

Теоретическая подготовка включает в себя знания по развитию физической культуры и спорта в России, технике безопасности, режиме дня, гигиене, по использованию спортивного оборудования и инвентаря.

Практическая подготовка включает в себя общую физическую подготовку и специальную в избранном виде спорта, контрольно-переводные нормативы по годам обучения.

На каждый раздел обучения отводится определенное количество часов, которое соответствует учебно-тематическому плану по годам обучения.

Нормативная часть

2. 1. Общие требования к организации тренировочных занятий

2.1.1. На спортивно-оздоровительную ступень зачисляются все желающие заниматься физической культурой и спортом и имеющие разрешение от врача-педиатра.

2.1.2. Общеразвивающая программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. Промежуточная аттестация проводится в октябре месяце. Она предусматривает зачетное занятие по офп и сфп. Итоговая аттестация проводится в мае, где занимающиеся проходят контрольные испытания по офп, сфп и переводятся на следующий год обучения.

2.2. Особенности проведения тренировочных занятий

Поскольку учебные занятия должны разносторонне воздействовать на организм занимающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывать состав занимающихся, их физическое развитие и физическую подготовленность;
- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей;

Структура учебных занятий.

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятия: вводная, основная и заключительная части, имеющие свои задачи и соответствующее содержание. Содержание программы включает в себя – основные требования, средства и методы реализации педагогических задач.

Большинство программных упражнений следует разучивать одновременно со всей группой, другие же выполняются поточно, т.е. один за другим в составе нескольких малочисленных групп. Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно. В подготовительной части занятия тренер-преподаватель организует занимающихся для занятий, подготавливает организм занимающихся к выполнению учебных и воспитательных задач, реализуемых в основной части.

В основной части занятия решаются такие задачи, как формирование у занимающихся различных двигательных умений и навыков и развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка) у занимающихся.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию. Основными средствами являются физические упражнения: подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, основы видов спорта.

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы занимающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении. Исправляя ошибки, следует выделять характерные особенности для данного упражнения.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией рук и ног, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить детей правильно дышать при беге и ходьбе.

В конце занятий уделяется до 15 минут для постепенного приведения организма в более спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности). Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом. Основными средствами являются: строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т.п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части учебного занятия решается и такая важная задача, как сообщение занимающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце).

Дозировка физической нагрузки.

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления учащегося, является дозирование физической нагрузки. Наиболее распространенными способами физической нагрузки являются: длительность самих упражнений и подвижных игр; количество повторений; темп и ритм движений. Постепенное повышение нагрузки следует осуществлять ступенчато. Наиболее простой способ измерения физической нагрузки – это повеличине пульса, т. е. по ЧСС при выполнении упражнений и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. В подготовительной части занятия учащение пульса должна увеличиваться не менее, чем на 20-25%; после выполнения ОРУ – не менее, чем на 50%, специальных упражнений – не менее, чем на 60-70%, после подвижных игр до 70-90%. В конце занятия показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15-20%. По окончании занятия пульс должен прийти в норму.

2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической подготовке.

Год обучения	Возраст занимающихся (лет)	Минимальное число обучающихся в группе (чел.)	Кол-во учебных часов в неделю (час.)	Кол-во занятий в неделю (раз)	Требования по физической подготовке
1-2	5-7	15	1	1	Выполнение нормативов ОФП

2.4. Учебно-тематический план

Разделы подготовки	Количество часов по годам обучения	
	1	2
Теоретическая подготовка		
Вводное занятие. Физическая культура и спорт.	0,5	0,5
Развитие футбола в России и зарубежом.	0,5	0,5
Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	0,5	0,5
Итого часов:	1,5	1,5
Общая физическая подготовка		
Общеразвивающие упражнения	1	1
Строевые упражнения	1	1
Легкоатлетические упражнения	1	1
Акробатические упражнения	1	1
Гимнастические упражнения	1	1
Подвижные игры	1,5	1,5
Итого часов:	6,5	6,5
2. Специальная физическая подготовка		
Упражнения для развития быстроты	10	10
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	12	10
Упражнения для развития ловкости	10	12
Итого часов:	40	40
Контрольные нормативы	1	1

3. Методическая часть

3.1. Теоретическая подготовка

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст детей и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка в спортивных группах поводится в виде коротких сообщений, рассказов, бесед в начале занятия или в форме объяснений во время отдыха. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, формирование здорового образа жизни.

1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт.

Порядок и содержание работы секции. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.

2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Международные и российские юношеские соревнования. Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

3. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Соблюдение правил по технике безопасности. Проведение инструктажа по охране труда при проведении занятий в спортзале, тренажерном зале.

4. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль.

Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Значение и содержание самоконтроля. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

5. Оказание первой помощи при травмах.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

6. Правила игры в футбол.

Разбор правил игры. Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности.

7. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

8. Сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Влияние физических

упражнений на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

3.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Основная задача- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. В спортивно-оздоровительных группах целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку, а также развивать физические качества путем специально подобранных упражнений.

1.Строевые упражнения:

Построения в шеренгу, колонну. Расчет. Повороты: налево, направо, кругом. Передвижения: обычным и строевым шагом, в обход.

2.Общеразвивающие упражнения:

2.1.Упражнения для мышц шеи: вращения, повороты, наклоны головы в разных направлениях.

2.2.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания рук, махи, вращения, отведения, опускания, поднимания, рывковые движения. Упражнения выполняются в различных положениях – стоя, сидя, лежа, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

2.3.Упражнения для туловища: наклоны, вращения таза, повороты. Переход из положения лежа в сед и обратно, разнообразные сочетания этих упражнений, упражнения, способствующие формированию осанки.

2.4.Упражнения для мышц ног: поднимание на носках, пятках; ходьба на носках, пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы; выпады, пружинистые покачивания.

2.5.Упражнения на координацию, беговые и прыжковые упражнения: ходьба по бревну (скамейке) удержание равновесия на одной ноге, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжок с толчком одной ногой с места, в движении, многоскоки.

2.6. Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных направлениях, стойки на лопатках, голове, кувырки вперед, назад и др.

2.7. Легкоатлетические упражнения: бег по отрезкам, бег в различных направлениях, бег с остановками и с изменением направления, бег с низкого старта, прыжки в длину, высоту, через планку.

2.8.Лыжная подготовка: свободный и классический стиль.

2.9. Подвижные игры: «День и ночь», «Пустое место», «Бой петухов», «Выталкивание из круга», «Салки по кругу» и др.

3.0. Спортивные игры: волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижения в избранном виде спорта.

Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Для решения этих задач рекомендуются специальные подготовительные упражнения с характерами для игры в футбол напряжением, координации, темпом и ритмом движения. Для этого более всего подходят упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и, конечно, сама игра в футбол.

Специальная физическая подготовка базируется на общей двигательной подготовленности. К решению ее задач рекомендуется переходить только после достижения занимающимися определенного уровня общего развития.

Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления. Бег с «тенью».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги и т.д.) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижениями. Спрыгивание с последующим прыжком вверх. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок» и т.д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Для вратарей: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Упражнение для развития специальной выносливости. Повторение выполнения беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Попеременный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно

повторяемые специально технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.), тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составов.

Для вратарей: повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнение для развития координации.

Координация - это способность выполнять сложные элементы, быстро переключаться от выполнения одних движений на другие, а также быстро выполнять новые неожиданные движения. Является основой двигательной деятельности человека и очень важна в обучении спортивной технике.

С футбольным мячом:

- кувырки вперед и назад с мячом в руках.
- подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч.
- то же, но после кувырка быстро встаньте, прыгните вверх и поймайте мяч.
- жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
- ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т. п.) на различной скорости.
- Подбросьте мяч руками вперед-вверх, сделайте кувырок вперед (на траве, мате), встаньте и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения.
- с расстояния 7—8 шагов руками из-за головы направьте мяч в стенку, сделайте кувырок вперед и поймайте отскочивший от стенки мяч.
- встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направляйте мяч друг другу, приняв мяч, продолжайте жонглировать и т. д.

Упражнения для развития ловкости: Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с

элементами акробатики. Подвижные игры «живая цель», «салки с мячом», «ловля парами» и другие.

Для вратарей: отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному перед собой мячу) на точность. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Элементы обучения игры в футбол:

Удары по мячу.

Удары по мячу ногами: удар внутренней стороной стопы; удар серединой подъёма стопы; удар внутренней частью подъёма стопы; удар внешней частью подъёма; удар носком; удары с лёта.

Удары по мячу головой: удар серединой и боковой частью лба с места и в прыжке;

Остановка и передача мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Ведение мяча.

Ведение внешней и внутренней частями подъёма, внутренней стороной стопы и носком.

Обманные движения (финты). Отбор мяча.

Обманные движения: «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропуском» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропуском мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча: отбор мяча перехватом; отбор мяча толчком; отбор мяча подкатом.

3.3. Воспитательная работа

Воспитательная работа с занимающимися должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана воспитательной работы. Такой план включает в себя гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование «здорового» коллектива. Планом предусматривается связь с родителями занимающихся, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание занимающегося. Самовоспитание включает в себя принятие самим занимающимся обязательств по исправлению или совершенствованию его личных качеств. Особенно важное значение имеет самовоспитание моральных и нравственных качеств.

3.4. Медицинский контроль

Контроль за состоянием здоровья занимающихся осуществляется медицинским работником МАДОУ.

4. Система контроля и зачетные требования

Обучающиеся должны сдать контрольные нормативы по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке контрольные нормативы сдаются без учета результата.

4.1. Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке (без предъявления требований)

	Контрольные упражнения	5-6 лет	6-7 лет
1	Бег 30м, с ведением мяча (с)	+	+
2	Жонглирование (кол-во раз)	+	+
3	Удар по воротам на точность	-	+

Список используемой литературы

1. Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: М.: Просвещение, 2001;
 2. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2000.
 3. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М., 2001.
 4. Андреев С.Н. Футбол в школе. - М.: ФиС, 1986г.
 5. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010г.
 6. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. - М.: Олимпия, 2007г.
 7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.
 8. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010г.
 9. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2011г.
-

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 564644994569073537114765422031472967103361152759

Владелец Егорова Любовь Васильевна

Действителен с 17.06.2026 по 17.06.2027