

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 78 Красносельского района Санкт-Петербурга «Жемчужинка»

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
Образовательного учреждения
Протокол от 19.09.2025 № 2

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 19.09.2025 № 103-ад

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол для дошкольников»

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: для начального уровня подготовки (5-7 лет)

Составитель: инструктор
по физической культуре Плытник А.В.

Санкт-Петербург
2025

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	4
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	5
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	6
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	6
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	8
2.1.	Содержание образовательной деятельности	8
2.2.	Модель организации образовательного процесса	9
2.3.	Перспективное планирование образовательной работы	11
2.4.	Система работы по взаимодействию с семьями воспитанников	12
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	13
3.1.	Программно-методическое обеспечение образовательного процесса	13
3.2.	Материально-техническое обеспечение и особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	13

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

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.

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.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол для дошкольников» (далее – Программа) разработана на основании Программы интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола под общей редакцией Федченко Н.С., которая расширяет возможности физического развития двигательных способностей детей на основе спортивной игры – футбол и способствует повышению уровня здоровья дошкольников, а также методического пособия Желобкович Е.Ф. «Футбол в детском саду. Конспекты занятий», где посредством разнообразных игр, упражнений и заданий дети смогут научиться играть в футбол.

Программа разработана с учетом требований нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 14.11.2013 № 30384);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утвержден Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2»);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2021 № 28);
- Устав Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 78 Красносельского района Санкт-Петербурга «Жемчужинка».

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель Программы: Развивать двигательную активность детей, как источник здоровья детей через спортивную игру футбол.

Задачи:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта через многообразные действия с мячом;
- освоение знаний о футболе, его истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение правильной технике выполнения элементов спортивной игры футбол (удар, передача, ведение).

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;
- развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Все занятия составлены согласно педагогическим принципам:

принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм, предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества в процессе обучения игре футбол;

принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков игры в футбол. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность в педагогическом процессе на протяжении всего периода обучения элементам игры футбол;

принцип постепенности предполагает преемственность ступеней обучения ребенка игре футбол;

принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей является фундаментом для формирования знаний, умений, навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе обучения игре футбол;

принцип всестороннего и гармоничного развития содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков игры футбол;

принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка, направлен на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержки эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

В старшем дошкольном возрасте двигательный аппарат у детей достаточно развит для того, чтобы они могли демонстрировать точные и скоординированные движения с учетом возникающих условий и ситуаций, заинтересованы в качестве выполнения движений, проявляют волю и прикладывают усилия, когда необходимо выполнить трудное задание.

Старшие дошкольники способны осознанно совершать отдельные движения разными частями тела, тренируя ритмику, ловкость и грацию. Многие из них с удовольствием соревнуются в умениях со сверстниками, развивая дух соперничества.

Мышечная система детей достигает определенного уровня зрелости, что позволяет показывать высокие показатели скорости и активности в целом. Дети этого возраста хорошо справляются с теми заданиями, которые подразумевают комплексное задействование мышечных групп, например, игры с мячом.

Активное развитие показателей силы и выносливости позволяет постепенно повышать уровень физической подготовки. Дети способны выдерживать определенные физические нагрузки, соблюдать правила игр, быть частью команды.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Воспитанники приобретают знания:

- о правилах поведения и техники безопасности на занятиях;
- об основных правилах игры футбол;
- о влиянии физических упражнений на организм.

У воспитанников формируются представления:

- об истории развития футбола, оборудовании, инвентаре;
- о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.

У воспитанников развиваются умения:

- свободно ориентироваться в пространстве;

- выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать и выполнять удары по мячу;

- взаимодействовать друг с другом во время игры;

- выполнять основные приемы техники спортивной игры футбол;

- подчинять свои интересы интересам команды.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной работы

Учебный материал, предусмотренный Программой, распределён в определённой последовательности с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Постепенно, от занятия к занятию, усложняется учебный материал: движения, ритмика, пластика и т. д. Поначалу необходимо заинтересовать ребёнка, развить желание заниматься в команде и только потом переходить к целенаправленному формированию индивидуальных умений и навыков.

Занятия футболом развивают у ребёнка выносливость, терпение, умение принимать решения, внимание, координацию движений и командный дух.

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.

При выполнении упражнений с мячами используют следующие методы:

1. Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).
2. Интервальный метод предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.
3. Вариативный метод предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).
4. Метод сопряженных взаимодействий основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными

мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

5. Игровой метод характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

6. Соревновательный метод – это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

7. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

2.2. Модель организации образовательного процесса

Основная форма образовательной работы с детьми – спортивно-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование спортивных и физических способностей каждого ребенка.

Важная роль отводится разнообразию занятий в подготовке будущих футболистов. Во время занятий постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряженности и длительности.

Содержание программы:

1) Техника передвижения игрока:

- ходьба в сочетании с бегом;
- бег с изменением направления;
- бег с изменением скорости;
- бег приставными шагами;

- бег спиной вперед;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег челночный;
- защитная стойка;
- прыжки на одной и на двух ногах;
- прыжки вперед, назад и в стороны.

2) Удар по мячу:

- внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;
- удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам;
- удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега;
- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар.

3) Остановка мяча:

- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы;
- остановка катящегося мяча подошвой;
- остановка мяча, катящегося под разным углом;
- остановка летящего мяча стопой, бедром.

4) Ведение мяча:

- ведение внешней стороной подъема;
- ведение с разной скоростью и сменой направления;
- ведение с обводкой стоек;
- ведение с применением обманных движений;
- ведение с последующим ударом в цель;
- ведение после остановок разными способами.

5) Передача мяча:

- передачи, выполняемые разными частями стопы;
- передачи короткие и средние;
- передача неподвижного мяча;
- передача катящегося мяча.

6) Тактическая подготовка:

- «Открывание»;
- Передачи;
- ведение и обводка;
- удары по воротам;
- обманные движения.

7) Теоретическая подготовка:

- Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире.
- Учимся играть в футбол.
- Простейшие правила игры.
- Как избежать травматизма.
- Как достичь положительного результата.

2.3. Перспективное планирование образовательной работы

Октябрь 4 занятия (по 30 мин.)	Беседа: учимся играть в футбол (о технике игры в футбол) Знакомство с техникой владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка, отбор) Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Подвижные игры с мячом.	2 часа
Ноябрь 4 занятия (по 30 мин.)	Прием: «Одни ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой». Прием: «Бросать мяч руками вверх и принимать его на подошву». Прием: «Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногой». Прием: «Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает (ногой)». Техника передвижения, скоростное ведение. Бег через набивные мячи. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Ведение мяча с изменением направления. Игровые упражнения «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой, «Не выпускай мяч из круга». Ведение мяча, удары по неподвижному мячу. Ведение мяча между ориентирами. Удары по неподвижному мячу. Игровые упражнения «Подвижная цель» - дети быстро передают мяч ногой, стараясь попасть в водящего, «Чей мяч дальше?». П/и. «Разноцветный мячик». М/п игра «Тик-так».	2 часа
Декабрь 4 занятия (по 30 мин.)	Ведение мяча правой и левой ногой по прямой. Ведение мяча, толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой. Бег по прямой и спиной вперед. Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игровые упражнения «Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед, «Футбол вдвоем» - игра в парах: приемы мяча – игровая задача – не потерять мяч, ведение мяча с передачи. П/и «Мяч и веревка». М/п игра «Будь внимательным». Передача мяча в движении, удары по катящемуся мячу. Передача мяча друг другу в движении.	2 часа
Январь 3 занятия (по 30 мин.)	Ведение мяча вокруг конусов. Ведение мяча с ускорением и ударять по воротам; удар мяча о стену и обратно. Игровые упражнения «Точный удар», «Кто больше отобьет». П/и. «Пятнашки». Ведение мяча восьмеркой, передача мяча по кругу. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Удары по воротам. Игровые упражнения «Вокруг света» - ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях, «Не выпускать мяч из круга», «Забей в ворота». П/и. «Белые медведи».	1,5 часа

Февраль 4 занятия (по 30 мин.)	Бросание мяча из-за головы двумя руками. Бросание мяча по цели на точность попадания. Подвижные игры с мячом. Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание. Игровые упражнения «Лови, бросай – падать не давай», «Туннель» -прокатывание мяча между ног, «Меткий стрелок». П/и. «Займи свободный кружок». Передача мяча в движении, открывание. Передача мяча в движении. Ведение мяча. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами (открывание). П/и. «Ловля оленей», «Мяч капитану». Ведение с последующим ударом в цель. Ведение с последующим ударом в цель с разных участков поля. Релаксация «Наедине с дождем». Ведение мяча с препятствиями. Игровые упражнения «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка). Игра в футбол. Релаксация «Волшебный сон». Игра в футбол	2 часа
Март 4 занятия (по 30 мин.)	Прием: «Один ребенок бросает мяч, другой принимает его». Прием: «Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч». Подвижные игры с мячом. Передача мяча в тройках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Игровое упражнение «Кто быстрее?». П/игра «Пустое место». М/п игра «Мяч по кругу»	2 часа
Апрель 4 занятия (по 30 мин.)	Беседа: Как достичь положительного результата? Игра по упрощенным правилам 3 на 3. Диагностика: Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м).	2 часа
Май 4 занятия (по 30 мин.)	Бег по координационной лесенке. Футбольное путешествие. «Пятнашки с мячом», «Беспокойный мяч». М/п игра «Вызов по имени». Развитие равновесия, техника владения мячом. Элементарные приёмы игры в минифутбол.	2 часа

2.4. Система работы по взаимодействию с семьями воспитанников

Месяц	Содержание работы
Декабрь	Семейная тренировка
Май	Семейная тренировка

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

Антипов А.В. Анализ параметров двигательных действий юных футболистов с учетом их возраста / А.В. Антипов, И.В. Кулишенко // Теория и практика физической культуры – № 6 – 2016;

Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006;

Джармен Д. Футбол для юных / Д. Джармен. - М.: Физкультура и спорт, 2019;

Желобкович Е.Ф. «Футбол в детском саду. Конспекты занятий», М.: Скрипторий 2003, 2008;

Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: О.Ю. Масалова; ред. М.Т. Басовская. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2018;

Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2020;

Поливаев, А.Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: / А.Г. Поливаев. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2020;

Программы интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола / под общ. Ред. Федченко Н.С., М., 2013;

Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2012;

Теория и методика физического воспитания: В 2 т. / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. 2-е изд., испр. и доп. М., 2018;

Физиология физического воспитания и спорта: учебник / В.М. Смирнов [и др.]. - М.: МИА, 2012.

3.2. Материально-техническое обеспечение и особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

К организации развивающей предметно-пространственной среды относятся условия, обеспечивающие качество уровня развития у дошкольников футбольно-спортивных навыков.

Учебно-тренировочные занятия в рамках реализации Программы проводятся в специально оборудованном спортивном зале.

Необходимое оборудование для реализации Программы:

- футбольные мячи;
- ворота;
- фишки;
- манишки.