МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 45»
Свердловская область, г. Екатеринбург, проспект Академика Сахарова, д. 31 В, 620105
тел./факс: (343) 224-45-20, mdou45akadem@eduekb.ru, https://45.tvoysadik.ru/.

Принят
на педагогическом совете
01.09.2026г
Протокол №1 от «27» августа 2026г

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 162/ОД от 01.09.2026
заведующий МАДОУ «Детский сад № 45»
_____ Г.Р.Асатова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «МЯЧ» (ФУТБОЛЬНАЯ СЕКЦИЯ)

Возраст обучающихся: 3–4 года и 5–6 лет

Срок реализации: 1 учебный год

Автор-составитель: Власов
Константин Дмитриевич
педагог дополнительного
образования

г. Екатеринбург, 2026 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мяч» направлена на физическое развитие детей дошкольного возраста средствами футбола, подвижных игр и общеразвивающих упражнений. Занятия с мячом способствуют развитию координации, ловкости, быстроты реакции, равновесия и ориентировки в пространстве, а также формированию навыков взаимодействия со сверстниками.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности дошкольников. Для детей 3–4 лет используются игровые упражнения, знакомство с мячом и простые двигательные задания. Для детей 5–6 лет вводятся упражнения на ведение мяча, передачи, удары и взаимодействие в небольших группах. Обучение проводится преимущественно в игровой форме; безопасность, положительные эмоции и постепенное освоение навыков имеют приоритет над спортивным результатом.

1.1. Актуальность программы

Дошкольный возраст важен для формирования основных двигательных навыков и привычки к активному образу жизни. Игры с мячом разнообразят физическую активность, развивают интерес к движению, общение и сотрудничество.

1.2. Цель программы

Создание условий для физического развития детей дошкольного возраста посредством игровых упражнений с футбольным мячом и первоначального освоения доступных элементов игры в футбол.

1.3. Задачи программы

Образовательные задачи:

- Познакомить детей с футбольным мячом и правилами безопасного обращения с ним.
- Формировать умение вести мяч ногой, останавливать его и направлять в заданную сторону.
- Обучать доступным по возрасту элементам передачи и удара по мячу.
- Формировать представления о правилах простых подвижных и командных игр.

Развивающие задачи:

- Развивать координацию, ловкость, быстроту реакции и равновесие.
- Совершенствовать ориентировку в пространстве.
- Развивать внимание, двигательную память и умение выполнять инструкции.
- Формировать навыки согласования движений с действиями других детей.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать интерес к физической культуре и активному образу жизни.
- Формировать дисциплинированность и умение соблюдать правила.
- Развивать доброжелательность, взаимопомощь и уважение к сверстникам.
- Поддерживать положительное отношение к собственным достижениям и успехам других детей.

1.4. Принципы реализации программы

- Доступность — соответствие заданий возрасту и возможностям детей.
- Постепенность — переход от простых упражнений к более сложным.
- Наглядность — показ упражнений педагогом и использование ориентиров.
- Игровая направленность — обучение преимущественно через подвижные игры.
- Индивидуальный подход — учёт темпа освоения навыков.
- Безопасность — организация пространства, подбор оборудования и контроль нагрузки.
- Положительная мотивация — поддержка стараний без сравнения детей между собой.

2. Нормативно-правовая основа программы

Программа разрабатывается с учётом следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
3. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» — с учётом действующей редакции.

4. Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» — с учётом действующей редакции.
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» — в действующей редакции.
6. СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» — реквизиты и применимость необходимо проверить по официальной публикации.
7. Устав дошкольной образовательной организации.
8. Локальные нормативные акты организации, регулирующие дополнительное образование и охрану жизни и здоровья воспитанников.

При реализации программы соблюдаются требования действующего законодательства, санитарных правил, охраны труда и локальных документов организации.

3. Организация образовательного процесса

3.1. Сроки реализации

Программа рассчитана на один учебный год — с сентября по май. Содержание распределяется по этапам: знакомство с мячом, освоение основных движений, совершенствование игровых действий и применение навыков в подвижных играх. Предусмотрены группы 3–4 года и 5–6 лет.

3.2. Формы организации занятий

Основная форма работы — групповое занятие с использованием индивидуальных, парных и небольших групповых заданий.

- Показ и объяснение упражнения.
- Выполнение движений по подражанию.
- Игровые задания и эстафеты.
- Упражнения с предметами и без предметов.
- Повторение и постепенное усложнение освоенных движений.
- Поощрение самостоятельности и инициативы.

Учитываются физическое состояние, настроение и двигательная подготовленность каждого ребёнка.

3.3. Рекомендуемая структура занятия

Часть занятия	Содержание
Вводная	Приветствие, организация детей, ходьба, лёгкий бег, разминка
Основная	Упражнения с мячом, обучение двигательным действиям, подвижные игры
Заключительная	Спокойная ходьба, восстановление дыхания, подведение итогов

Предварительные методические ориентиры продолжительности: 15–20 минут для детей 3–4 лет и 20–25 минут для детей 5–6 лет. Это не замена обязательным санитарным требованиям. Фактическая продолжительность, частота занятий и нагрузка определяются с учётом действующих нормативов, режима детского сада, состояния детей и локальных документов.

3.4. Условия проведения занятий

Занятия проводятся в физкультурном зале или на подходящей открытой площадке. Пространство должно обеспечивать свободное перемещение и исключать столкновения. Используются мячи подходящего размера и массы, конусы, фишки, небольшие ворота и другие безопасные пособия.

4. Планируемые результаты освоения программы

4.1. Для детей 3–4 лет

К концу года предполагается, что ребёнок при поддержке педагога:

- Проявляет интерес к играм с мячом.
- Катит и толкает мяч в заданном направлении.
- Пробует останавливать мяч ногой.
- Пробует вести мяч на небольшом расстоянии.
- Ударяет по неподвижному мячу в направлении цели.

- Выполняет простые задания по показу.
- Ориентируется в игровом пространстве.
- Соблюдает основные правила безопасности и реагирует на сигналы.

4.2. Для детей 5–6 лет

К концу года предполагается, что ребёнок:

- Ведёт мяч ногой на коротком расстоянии.
- Изменяет направление движения с мячом.
- Останавливает мяч подошвой или внутренней стороной стопы.
- Передаёт мяч партнёру на небольшое расстояние.
- Наносит удар по неподвижному мячу в направлении ворот.
- Обводит ориентиры.
- Участвует в подвижных играх с элементами футбола.
- Понимает простые правила командного взаимодействия.
- Соблюдает правила безопасности и уважительно относится к партнёрам.

5. Календарно-тематическое планирование

План рассчитан на 32 тематические недели с сентября по май и является примерным. Фактическое количество занятий зависит от календаря и режима работы детского сада.

5.1. План для детей 3–4 лет

№ недели	Тема	Основное содержание
1	Знакомство с мячом	Рассматривание мяча, правила обращения
2	Мяч рядом со мной	Перенос мяча, катание руками, остановка
3	Прокати мяч	Прокатывание в заданном направлении

4	Догони мяч	Ходьба и лёгкий бег за катящимся мячом
5	Останови мяч	Остановка мяча ногой с помощью педагога
6	Ножки и мяч	Касания внутренней стороной стопы
7	Веди мяч	Короткое ведение по прямой
8	Мяч между фишками	Движение между широко расставленными ориентирами
9	Попади в ворота	Удар по неподвижному мячу в большие ворота
10	Мяч и цветные ориентиры	Движение к ориентиру заданного цвета
11	Быстро и медленно	Изменение темпа по сигналу
12	Остановись по сигналу	Остановка движения и мяча по команде
13	Прокати партнёру	Прокатывание мяча друг другу
14	Передай мяч	Простое взаимодействие в парах
15	Мяч в домике	Перемещение мяча в обозначенную зону
16	Зимние футбольные игры	Повторение упражнений в игровом формате
17	Вспоминаем движения	Повторение катания, остановки и ведения

18	Мяч по дорожке	Ведение по обозначенной линии
19	Перешагни и продолжи	Преодоление простых препятствий
20	Найди свои ворота	Ориентировка в пространстве
21	Меткий удар	Удар по неподвижному мячу в заданную цель
22	Мяч и равновесие	Движения с мячом и упражнения на равновесие
23	Веди и останови	Короткое ведение с остановкой по сигналу
24	Обойди фишку	Обведение одного ориентира
25	Игра «Собери мячи»	Перемещение мячей в обозначенные зоны
26	Игра «Попади в ворота»	Игровые удары по мячу
27	Игра «Веди к домику»	Ведение к заданному ориентиру
28	Повторение правил	Безопасность, сигналы и правила игр
29	Футбольная эстафета	Простые эстафеты с мячом
30	Игры на координацию	Смена направления и остановки
31	Любимые упражнения	Повторение упражнений по выбору педагога
32	Игровой праздник «Мяч»	Подвижные игры и поощрение стараний

5.2. План для детей 5–6 лет

№ недели	Тема	Основное содержание
1	Знакомство с футболом	Безопасность, игровое пространство, мяч
2	Чувство мяча	Касания мяча обеими ногами
3	Ведение по прямой	Контроль мяча при движении
4	Остановка мяча	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы
5	Ведение с изменением темпа	Медленное и более быстрое ведение
6	Обводка ориентиров	Ведение между фишками
7	Передача партнёру	Передачи внутренней стороной стопы
8	Приём мяча	Остановка мяча после передачи партнёра
9	Удар по воротам	Удар по неподвижному мячу
10	Точность удара	Удар в обозначенную часть ворот
11	Ведение и удар	Ведение с последующим ударом
12	Передача в парах	Контроль направления и силы передачи
13	Передача и перемещение	Передача с выходом на свободное место

14	Обводка и завершение	Обводка ориентира и удар по воротам
15	Игры в малых группах	Простые задания на взаимодействие
16	Повторение изученного	Ведение, остановка, передача, удар
17	Возвращение к основам	Контроль мяча и безопасность
18	Ведение змейкой	Обводка нескольких ориентиров
19	Остановка по сигналу	Управление мячом при смене задания
20	Передачи на точность	Передача в обозначенную зону
21	Приём и передача	Последовательность действий в паре
22	Удар после ведения	Завершение движения ударом по воротам
23	Защити свой мяч	Контроль мяча без толчков и контакта
24	Найди свободное место	Ориентировка и перемещение без мяча
25	Командное взаимодействие	Передачи в небольшой группе
26	Игровые ситуации	Решения: передать, остановить, вести
27	Футбольная эстафета	Ведение, обводка и удар
28	Игры на точность	Передачи и удары в заданные зоны
29	Мини-игры	Малые группы, упрощённые правила

30	Повторение техники	Ведение, остановка, передача, удар
31	Футбольные станции	Последовательное выполнение заданий
32	Игровой праздник «Мяч»	Игры и демонстрация освоенных умений

6. Содержание программы и методические рекомендации

6.1. Работа с детьми 3–4 лет

Основное внимание уделяется знакомству с мячом и развитию базовых двигательных умений. Упражнения должны быть простыми, короткими и эмоционально привлекательными.

- «Прокати мяч» — прокатывание мяча к ориентиру.
- «Догони мяч» — догонять медленно катящийся мяч.
- «Попади в ворота» — удар по неподвижному мячу в широкие ворота.
- «Мяч в домик» — перемещение мяча в обозначенную зону.
- «Остановись» — остановка движения по сигналу.

Педагог показывает движения, при необходимости помогает и поощряет попытки самостоятельного выполнения.

6.2. Работа с детьми 5–6 лет

- Ведение мяча по прямой и между ориентирами.
- Остановка мяча подошвой.
- Передача мяча внутренней стороной стопы.
- Приём мяча после передачи партнёра.
- Удар по неподвижному мячу.
- Ведение с последующим ударом по воротам.
- Игровые задания в парах и малых группах.

Сложность упражнений регулируется в зависимости от возможностей воспитанников; одинаковое качество выполнения от всех детей не требуется.

7. Обеспечение безопасности

Перед началом занятия педагог проверяет состояние оборудования, мячей, ворот и площадки.

9. Не проводить занятия на скользком, загрязнённом или небезопасном покрытии.
10. Обеспечивать достаточное расстояние между детьми.
11. Использовать исправные мячи подходящего размера и массы.
12. Не допускать толчков, подножек, захватов и намеренных столкновений.
13. Объяснять правила безопасного обращения с оборудованием.
14. Прекращать упражнение при признаках переутомления или плохого самочувствия.
15. Учитывать погодные условия при занятиях на открытом воздухе.
16. Не оставлять детей без надзора.
17. Соблюдать порядок допуска детей к занятиям и требования учреждения по охране здоровья.
18. При опасной ситуации остановить занятие и действовать по установленному в учреждении порядку.

Перед занятием педагог обозначает границы игровой зоны и напоминает правила. После занятия оборудование убирается в специально отведённое место.

8. Материально-техническое обеспечение

- Футбольные мячи подходящего возрасту размера и массы.
- Мягкие или облегчённые мячи для младшей группы.
- Детские футбольные ворота с надёжной фиксацией.
- Конусы и фишки.
- Разметочные ориентиры.
- Манишки разных цветов.
- Свисток или иной сигнал.
- Аптечка и средства связи согласно порядку учреждения.

Количество оборудования определяется численностью группы и возможностью организовать упражнения без длительного ожидания и скученности.

9. Педагогическое наблюдение и оценка результатов

Освоение программы оценивается посредством систематического педагогического наблюдения для определения индивидуального прогресса и корректировки занятий. Не рекомендуется сравнивать детей между собой или оценивать их исключительно по результативности ударов и передач.

9.1. Основные критерии наблюдения

Для детей 3–4 лет:

- Интерес к занятиям и участие в играх.
- Выполнение простых инструкций.
- Умение прокатить и остановить мяч.
- Попытки вести мяч ногой.
- Соблюдение простых правил безопасности.

Для детей 5–6 лет:

- Контроль мяча при ведении.
- Остановка мяча.
- Передачи на короткое расстояние.
- Удар по мячу в направлении цели.
- Участие в совместных игровых заданиях.
- Соблюдение правил и взаимодействие с партнёрами.

9.2. Уровни освоения навыков

Уровень	**Характеристика**
Начальный	Ребёнок выполняет упражнение с помощью педагога или после неоднократного показа
Формирующийся	Ребёнок выполняет упражнение самостоятельно, но допускает ошибки
Достаточный	Ребёнок устойчиво выполняет доступное возрасту упражнение и применяет его в игре

Результаты наблюдения используются для планирования дальнейшей работы и не являются основанием для негативного сравнения детей.

10. Примерные конспекты занятий

10.1. Конспект занятия для детей 3–4 лет

Тема: «Знакомство с футбольным мячом». Цель: вызвать интерес к упражнениям с мячом и сформировать первоначальные двигательные навыки.

Задачи: познакомить детей с мячом и правилами обращения; упражнять в ходьбе, лёгком беге и прокатывании мяча; развивать координацию; воспитывать интерес к совместной игре.

Оборудование: мячи подходящего размера, конусы, небольшие ворота.

19. Вводная часть: приветствие, показ мяча, ходьба по залу и остановка по сигналу.
20. Разминка: ходьба, движения руками, лёгкий бег по готовности детей.
21. Основная часть: «Прокати мяч», «Догони мяч», удар по неподвижному мячу в широкие ворота.
22. Подвижная игра «Мяч в домик»: по сигналу дети направляют мячи в обозначенную зону.
23. Заключительная часть: спокойная ходьба, сбор мячей, обсуждение и похвала за старания.

Ожидаемый результат: дети проявляют интерес к мячу, пробуют прокатывать его и выполнять удар.

10.2. Конспект занятия для детей 5–6 лет

Тема: «Ведение мяча и удар по воротам». Цель: совершенствовать навыки ведения мяча и удара по воротам.

Задачи: упражнять в ведении; формировать контроль направления движения; совершенствовать удар; развивать координацию и ориентировку; воспитывать соблюдение правил и взаимодействие.

Оборудование: мячи, конусы, фишки, ворота.

24. Вводная часть: построение, приветствие, правила безопасности, ходьба и лёгкий бег.

25. Разминка с мячом: короткие касания и остановка по сигналу.

26. Основная часть: ведение по прямой и между фишками, остановка подошвой, удар по неподвижному мячу.

27. Упражнение «Веди и забей»: ведение к обозначенной точке и удар по воротам.

28. Подвижная игра в небольших группах с упрощёнными правилами, без толчков и силового контакта.

29. Заключительная часть: спокойная ходьба, восстановление дыхания, подведение итогов.

Ожидаемый результат: дети упражняются в ведении и ударе, соблюдают правила безопасности и последовательность заданий.

11. Взаимодействие с родителями

Взаимодействие направлено на формирование положительного отношения детей к физической активности и поддержание интереса к занятиям.

- Информирование о целях и содержании программы.
- Рекомендации по удобной спортивной одежде и обуви.
- Сообщения об освоенных упражнениях и темах.
- Рекомендации по безопасным играм с мячом дома и на прогулке.
- Информирование о достижениях с учётом индивидуального прогресса.

Родителям рекомендуется обращать внимание на участие, старание и интерес ребёнка, а не только на технические результаты.

12. Заключение

Программа «Мяч» направлена на создание условий для физического развития детей дошкольного возраста через доступные упражнения с футбольным мячом и подвижные игры. Последовательное освоение движений, учёт возрастных особенностей и доброжелательная атмосфера помогают формировать интерес к физической культуре, развивать координацию и навыки взаимодействия. Реализация предполагает гибкое планирование, соблюдение требований безопасности и санитарных норм, а также наблюдение за самочувствием и индивидуальным прогрессом воспитанников.

13. Список нормативных и методических источников

30. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

31. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

32. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155, с учётом действующей редакции.

33. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028, с учётом действующей редакции.

34. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», с учётом действующей редакции.

35. СП 2.4.2.4283-26 — после проверки официальных реквизитов и применимости к дошкольной организации.

36. Устав и локальные нормативные документы дошкольной образовательной организации.

Лист согласования и утверждения

РАССМОТРЕНА на заседании педагогического совета. Протокол № ____ от «___» _____ 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА приказом № ____ от «___» _____ 2026 г.

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 45» _____ / Асатова Г.Р.

Автор-составитель: Власов Константин Дмитриевич

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397093

Владелец Асатова Гульсина Ринатовна

Действителен С 24.06.2026 по 24.06.2027