


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» Волховского муниципального района

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МБУДО «ДЮСШ»
Волховского муниципального района
(протокол от 23 марта 2026г. №6)



УТВЕРЖДЕНА
директором МБУДО «ДЮСШ»
Волховского муниципального района

А.А. Еремеев
от 23 марта 2026 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Я выбираю спорт»**

Срок реализации программы 1 год

Составители:
тренеры–преподаватели
Лисицына Марина Сергеевна
Меньшикова Марина Алексеевна
старший методист по сетевому
взаимодействию Лисицын Сергей Андреевич
педагоги-организаторы
Игнатъева Юлия Викторовна
Головачёва Елена Леонидовна
Анасовская Александра Алексеевна

г. Сясьстрой
2026 год

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Учебно-тематическое планирование	6
2. Организационно-педагогические условия реализации программы	9
3. Планируемые результаты освоения программы	12
4. Система оценки результатов освоения программы	13
5. Воспитательная работа	14
6. Приложение 1 Календарный учебный график	15

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Я выбираю спорт» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации, а также другими федеральными законами, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, Ленинградской области, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере образования.

Занятия физической культурой и спортом направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни морально-волевых качеств. Спорт является составной частью физической культуры, в нем ярко проявляются нравственные, моральные установки подрастающего человека, воля, стремление к победе, умение мобилизовать физические, психические и нравственные качества. Физическая культура – сфера массовой деятельности и представляет собой процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования человека, что является значимым условием выполнения социальных обязанностей.

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В настоящее время возрастает значение занятий спортом как важнейшей части программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания с самого раннего возраста надежной основы будущего долголетия.

Программы физкультурно-спортивной направленности обеспечивают развитие не только физических способностей, но и таких личностных качеств обучающихся, как благородство, рассудительность, честность, доброта, вежливость; а также воспитание чувства патриотизма, уважения друг к другу и к старшим.

В программе отражены основные принципы учебно-тренировочной работы с обучающимися, результаты и опыт работы тренеров – преподавателей по баскетболу, боксу, лыжным гонкам, настольному теннису, дзюдо, футболу.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования и ориентирована на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа в жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Практическая значимость программы - изучаемый материал актуален и позволяет обучающимся понять важность занятий физической культурой и спортом, а также помогает привлечь их к систематическим занятиям.

Цель программы – физическое воспитание личности, ознакомление с начальными знаниями в области физической культуры и спорта, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- удовлетворить потребности, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- содействовать формированию у обучающихся начальных знаний в области физической культуры и спорта;

- содействовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья обучающихся;

- привлечь детей к систематическим занятиям;

- создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития;

- содействовать развитию интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предназначена для детей от 5 лет до 12 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 5 лет.

Срок реализации программы 1 год, в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Старший дошкольный возраст - период интенсивного формирования двигательных навыков, отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений.

В игровой деятельности детей 5 лет появляются ролевые взаимодействия. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. В играх у детей 6 лет формируются познавательные процессы, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развивается ловкость, координация и быстрота движений. Движения становятся более осмысленными, управляемыми. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения, в старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Детям доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Знание своих возможностей и особенностей помогает прийти к пониманию ценности окружающих людей. В возрасте 5-6 лет ярко выявляется индивидуальность ребенка, его инициативность, попытки собственной интерпретации при исполнении,

эмоционально осознанное восприятие. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений.

Младший школьный возраст характеризуется особенностями физического развития, которые влияют на антропометрические показатели, функции организма и развитие двигательных навыков. Эти особенности необходимо учитывать в методике физического воспитания, чтобы обеспечить гармоничное развитие детей. Детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий. Необходимо включать в занятия подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с обязательным определением лучшего спортсмена, в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера-преподавателя.

Средний школьный возраст (подростковый возраст) характеризуется особенностями физического развития, которые связаны с бурным развитием всех систем организма и физиологическими перестройками, обусловленными половым созреванием. Эти особенности касаются анатомии, физиологии и психологии, а также влияют на методику занятий физической культурой. Физиологические возможности обучающихся одного и того же возраста могут значительно отличаться, поэтому в процессе физического воспитания важен индивидуальный подход.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с уровнем сложности:

Стартовый уровень - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

1. Учебно-тематическое планирование

Учебно-тематическое планирование программы рассчитано на 2 часа (таблица 1.1.).

Таблица 1.1. – Учебно-тематическое планирование на 2 часа

№	Раздел подготовки	Количество часов (минут)	
		2 часа	
		(90 минут)	(60 минут) дошкольники
1.	Теоретическая подготовка (по видам спорта)	18	12
2.	Практическая подготовка (по видам спорта)	60	42
3.	Промежуточная аттестация	12	6
Общее количество часов /минут		2 часа/90 минут	2 часа/60 минут

План график распределения программного материала на 2025 – 2026 учебный год, рассчитан на 2 часа (таблица 1.2.).

Таблица 1.2.- План график распределения программного материала на 2 часа

№	Раздел подготовки	Количество часов (минут)	
		2 часа	
		(90 минут)	(60 минут) дошкольники
1.	Теоретическая подготовка (по видам спорта)	18	12
1.1.	Баскетбол	3	2
1.2.	Бокс	3	2
1.3.	Льжжные гонки	3	2
1.4.	Настольный теннис	3	2
1.5.	Дзюдо	3	2
1.6.	Футбол	3	2
2.	Практическая подготовка (по видам спорта)	60	42
2.1.	Баскетбол	10	7
2.2.	Бокс	10	7
2.3.	Льжжные гонки	10	7
2.4.	Настольный теннис	10	7
2.5.	Дзюдо	10	7
2.6.	Футбол	10	7
3.	Промежуточная аттестация	12	6
Общее количество часов /минут		2 часа/90 минут	2 часа/60 минут

Промежуточная аттестация обучающихся, проводится в форме верного экспресс-опроса обучающихся, в сроки, установленные календарным учебным графиком.

Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением обучающимися минимума знаний, необходимых для понимания учебно-тренировочного процесса и безопасности его осуществления (таблица 1.3.).

Таблица 1.3. -Темы занятия по теоретической подготовке

№	Раздел подготовки	Количество минут	
1.	Теоретическая подготовка (по видам спорта)	18	12
1.1.	Баскетбол:	3	2
	История развития баскетбола в нашей стране. Спортивные сооружения и инвентарь для занятий баскетболом.	2	2
	Влияние занятий баскетбола на развитие человека.	1	-
1.2.	Бокс:	3	2
	История развития бокса в нашей стране. Спортивные сооружения и инвентарь для занятий боксом.	2	2
	Влияние занятий боксом на развитие человека.	1	-
1.3.	Лыжные гонки:	3	2
	История развития лыжных гонок в нашей стране. Спортивные сооружения и инвентарь для занятий лыжными гонками.	2	2
	Влияние занятий лыжными гонками на развитие человека.	1	-
1.4.	Настольный теннис:	3	2
	История развития настольного тенниса в нашей стране. Спортивные сооружения и инвентарь для занятий настольным теннисом.	2	2
	Влияние занятий настольным теннисом на развитие человека.	1	-
1.5.	Дзюдо:	3	2
	История развития дзюдо в нашей стране. Спортивные сооружения и инвентарь для занятий дзюдо.	2	2
	Влияние занятий дзюдо на развитие человека.	1	-
1.6.	Футбол:	3	2
	История развития футбола в нашей стране. Спортивные сооружения и инвентарь для занятий футболом.	2	2
	Влияние занятий футболом на развитие человека.	1	-

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Главная задача теоретической подготовки в области физической культуры и спорта — научить детей осмысливать и анализировать свои действия. Цель такой подготовки — привить интерес к занятиям физической культурой, сформировать культуру здорового образа жизни и умения применять полученные знания в жизни. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно на учебно-тренировочном занятии.

Стартовый уровень - обучающиеся осваивают темы по теоретической подготовке, имеют минимальный объём теоретических знаний, применяют их на практических занятиях.

Практическая подготовка

Главная задача практической подготовки в физической культуре и спорте — формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребёнка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

Задачи определяются общей целью и конкретизируются с учётом особенностей развития детей в каждом возрастном периоде. В процессе занятий физическими упражнениями решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий, с учётом возрастных особенностей обучающихся, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Постепенное и постоянное увеличение учебно-тренировочных нагрузок способствует и достигает высокой эффективности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе плана, разработанного с учётом возрастных особенностей растущего организма обучающихся.

В основу всего педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов - оздоровительной направленности.

Необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях.

Стартовый уровень - обучающиеся осваивают упражнения, имеют минимальный объём практических умений и навыков, и применяют их на практических занятиях.

Избранный вид спорта

Основными направлениями в области избранного вида спорта является содействие в формировании основ общей и специальной физической подготовки, техники и тактики (таблица 1.4.).

Таблица 1.4.-Темы занятия по практической подготовке

№	Раздел подготовки	Количество минут	
		60	42
1.	Практическая подготовка (по видам спорта)	60	42
1.1.	Баскетбол:	10	7
	Общая и специальная физическая подготовка	4	3
	Техника и тактика	6	4
1.2.	Бокс:	10	7
	Общая и специальная физическая подготовка	4	3
	Техника и тактика	6	4
1.3.	Лыжные гонки:	10	7
	Общая и специальная физическая подготовка	4	3
	Техника и тактика	6	4
1.4.	Настольный теннис:	10	7
	Общая и специальная физическая подготовка	4	3
	Техника и тактика	6	4
1.5.	Дзюдо:	10	7
	Общая и специальная физическая подготовка	4	3
	Техника и тактика	6	4
1.6.	Футбол:	10	7
	Общая и специальная физическая подготовка	4	3
	Техника и тактика	6	4

2. Организационно - педагогические условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания в соответствии возрастными, психофизическими анатомо-физиологическими особенностями, склонностями, способностями, интересами и потребностями учащихся.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические и практические занятия.

Режим учебно-тренировочных занятий, определяется формой обучения, количеством часов в год и продолжительностью одного занятия (таблица 2.1.):

Таблица 2.1.- Режим учебно-тренировочных занятий

Форма обучения	Количество часов в год	Продолжительность одного занятия
очная	2 часа	45 минут (школьники) 30 минут (дошкольники)

Методы организации и проведения образовательного процесса (методы обучения) — это способы совместной деятельности педагога и обучающихся, направленные на решение задач обучения, они могут быть словесными, наглядными или практическими.

Словесные методы- источник знаний:

объяснение - преподаватель разъясняет суть изучаемого материала с помощью доступного языка и примеров;

беседа - диалог между преподавателем и обучающимися, который может включать вопросы, обсуждение и обмен мнениями.

Наглядные методы помогают обучающимся лучше усваивать информацию через зрительное восприятие:

демонстрационный - показ упражнений и техники приёмов, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, слайды, жестикуляции.

Практические методы акцентируют внимание на активной деятельности обучающихся и применении теоретических знаний на практике:

- упражнений, разучивания по частям, разучивания в целом, соревновательный, игровой, непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Важно сочетать методы— в педагогической практике редко достаточно использовать одну группу методов, эффект достигается при их комбинировании.

Основные средства обучения, это инструменты для достижения цели:

-общефизические и специальные физические упражнения, упражнения для изучения передвижений, техники и тактики, подвижные и подготовительные игры.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных особенностей занимающихся;
- текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объёму учебно-тренировочной работы.

У детей, систематически занимающихся спортом, в отличие от их сверстников, которые ограничиваются занятиями на уроках физической культуры, развитие физических качеств, происходит более гармонично и на значительно более высоком уровне. При работе с детьми следует сделать упор на пробуждение интереса к физическим занятиям, к здоровому образу жизни, к формированию нравственных ценностей и развития доверия к самому себе.

Особенности формирования групп и определения объёма учебно-тренировочной нагрузки обучающихся, определяются минимальным, оптимальным, максимальным количеством наполняемости групп, также объемом тренировочной нагрузки и продолжительностью занятий (таблица 2.2.).

Таблица 2.2.- Особенности формирования групп

Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый количественный состав) группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Продолжительность одного занятия в академических часах (1 час - 45 минут (школьники), 1 час -30 минут (дошкольники))
10	15 - 20	30	2	1-2

Средства обучения: спортивный инвентарь и оборудование, технические средства обучения, учебно-методические материалы (таблица 2.3., 2.4., 2.5.).

Таблица 2.3. -Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
-секундомер электронный	1
-футбольные мячи (мини футбольные)	10
-футбольные мячи	10
-баскетбольные мячи №7	10
-баскетбольные мячи №6	10
-баскетбольные мячи №5	10
-баскетбольные мячи №3	10
-теннисные мячи	30
-теннисные сетки	5
-теннисные ракетки	30
- боксёрский шлем;	10
- боксерские мешки;	1
- боксерские груши;	1
- боксерские подушки;	1
-лыжи	30
-лыжные ботинки	30
-лыжные палки	30
-лыжные крепления	30

Таблица 2.4. - Перечень технических средств обучения

наименование технических средств обучения	количество
ноутбук	1
проектор	1

Таблица 2.5. -Перечень учебно-методических материалов

Наименование учебно - методических материалов
http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал
http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/ Теория и практика физической культуры. Научно-методический журнал
http://pravo.gov.ru/ официальный интернет – портал правовой информации
http://www.edu.ru/ - Федеральный портал «Российское образование»
http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
https://edu.gov.ru/ Минпросвещения России
https://resh.edu.ru/ Российская электронная школа
Антонова Э.Р. Общеразвивающие упражнения, Комплексы, Методические рекомендации, 2021 – 41 с.
Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с
Германов Г.Н., Корольков А.Н., Сабирова И.А. Теория и история физической культуры и спорта. –М.;Юрайт, 2019, 793 с
Губа В.П., Сенситивные периоды развития детей, Определение спортивного таланта, Монография, 2021 – 176 с.
Еганов А.В. Теория и методика избранного вида спорта: дзюдо.- СПб Лань 2023.- 276 с.
Ерегина С.В. Использование средств дзюдо для формирования навыков безопасного падения // Детский тренер, 2013. – № 4. – С.90-108.
Ильин Е.П. Психология спорта. 2018 – 352 с.
Куликова М.В., Руднева Л.В, Физическое воспитание детей дошкольного возраста, 2021–89 с.
Материалы 14 региональной научно-практической конференции «Здоровье и образование». Санкт-Петербург ГАОУ ДПО «ЛОИРО» 2017 г.
Михеева Д.Ф Роль подвижных игр в физическом воспитании школьников (на примере игры баскетбол) / Д.Ф. Михеева, Э.Р. Михеев / Проблемы педагогики. - 2019. - № 6 (45). - С. 78-81.
Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
Преदिгер, А. В. Праздник баскетбола: Физкультурно-оздоровительное мероприятие / А. В. Преदिгер // Начальная школа. – 2018. – № 4. – С. 53–56. – ISSN 0027-7371
Пучкова И. В. Подвижные тематические игры для дошкольников. 2019 – 128 с.
Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019, 253с
Спортивные игры: правила, тактика, техника : учеб. пособие для сред. проф. образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общ. ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978- 5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
Страдзе А.Э., Быховской И.М. Физическая культура в XXI веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик: монография. 2019 – 288 с.
Терехиной Р.Н., Медведевой Е.Н. Программа раннего физического развития детей (от 0 до 10 лет): методическое пособие. 2019 - 357 с.
Фурманов А.Г., Методика преподавания подвижных игр, 2020 – 50 с.
Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б.Шестков, С.В.Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с
Ягодин В.В., Физическая культура. Основы спортивной этики. –М.;Юрайт, 2019, 113 с

3. Планируемые результаты освоения программы

Обучающиеся, прошедшие обучение, будут знакомы с особенностями видов спорта, реализуемых в МБУДО «ДЮСШ» Волховского муниципального района.

Формирование установок на ведение здорового образа жизни и регулярных занятий физической культурой и спортом.

Полученные начальные навыки о физической культуре и спорте, будут способствовать правильному выбору каждым ребенком программы по виду спорта, тем самым удовлетворив интерес и потребность в двигательной активности, необходимые для повышения уровня физической подготовленности.

4. Система оценки результатов освоения программы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Формой текущего контроля успеваемости, является наблюдение за личными достижениями обучающихся на текущих занятиях.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем регулярно в рамках занятия.

Системой оценки результатов текущего контроля успеваемости, является устная оценка личностных достижений обучающихся, а критерием оценки, динамика прироста индивидуальных показателей обучающихся.

На основании результатов текущего контроля успеваемости обеспечивается допуск обучающихся к промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация обучающихся, проводится на основе инновационных технологий организации учебного процесса и оценки качества обучения, в форме веерного экспресс-опроса обучающихся.

Системой оценки результатов промежуточной аттестации, является успешность выполнения требований осваиваемой программы.

5. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы - создание в учреждении условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у обучающихся, то они стремятся копировать его во всём, поэтому тренер-преподаватель должен быть сам во всём примером.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных особенностей, обучающихся, одна и та же воспитательная мера может дать различные результаты.

Календарный учебный график

Конкретные календарные сроки реализации программы, в соответствии с учебно-тематическим планированием:

Продолжительность учебного года- 2 часа

Количество учебных часов в неделю -2 часа

Продолжительность одного занятия -1-2 академических часа (один час равен – 45 минут (школьники); 30 минут (дошкольники)).

Начало реализации программы – 1 апреля 2026 года.

Сроки и продолжительность каникул:

- с 01 июля 2026 года по 31 августа 2026 года.

Праздничные (не рабочие) дни в течение учебного года:

1 мая 2026 года - Праздник весны и труда

9 мая 2026 года - День Победы

12 июня 2026 года - День России

Промежуточная аттестация учащихся: после завершения освоения программы.

Окончание учебного года 31 августа 2026 года.

Режим и график учебно-тренировочных занятий, согласно расписанию занятий.

Сроки приёма на обучение с 01 апреля 2026 года.

Адреса на базе которых проходят занятия:

-187420 Российская Федерация, Ленинградская область, Волховский район, г. Сясьстрой ул. 25 Октября д.19 (зал №1, №2, №3, №4, спортивная площадка);

-187420 Российская Федерация, Ленинградская область, Волховский район, г. Сясьстрой ул. 25 Октября д.21 (лыжная база).