

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

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

МБУДО «ДЮСШ»

Волховского муниципального района

(протокол от 23 марта 2026 г. №6)



УТВЕРЖДЕНА

директором МБУДО «ДЮСШ»

Волховского муниципального района

 А.А.Еремеев

от 23 марта 2026 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«На пути к спорту»**

Срок реализации программы 1 год

Составители:

тренеры–преподаватели

Лисицына Марина Сергеевна

Меньшикова Марина Алексеевна

старший методист по сетевому

взаимодействию Лисицын Сергей Андреевич

педагоги-организаторы

Игнатьева 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	10
3. Планируемые результаты освоения программы	13
4. Система оценки результатов освоения программы	14
5. Воспитательная работа	15
6. Приложение 1 Календарный учебный график	16

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «На пути к спорту» 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.

Безопасные условия учебно-тренировочных занятий, подразумевают так же умение обучающимися оказывать первую помощь, которая является неотъемлемой частью при занятиях физической культурой и спортом. Под первой помощью подразумевается те действия, которые производит человек на месте происшествия чаще всего при помощи подручных средств до прибытия специализированных бригад. Первая помощь не включает в себя никаких лечебных процедур, но включает неотложные мероприятия, целью которых является уменьшение повреждающего действия и стабилизация состояния пострадавшего. И именно последнее делает первую помощь важнейшим этапом оказания помощи пострадавшим.

Одно из самых важных решений, которые человек принимает в своей жизни это выбор профессии и карьерного пути, который определит качества всей дальнейшей жизни. К сожалению, очень часто подобный выбор совершается без должного обдумывания, на уровне интуиции или сиюминутных желаний и увлечений. Профессиональное ориентирование и консультирование, где с использованием обширного инструментария (профориентационные тесты, литература, наблюдение, консультация и прочие) диагностируются наиболее

развитые навыки и интересы каждого конкретного человека и сопоставляются с предъявляемыми требованиями к профессиям. Происходит выработка рекомендаций и возможных путей получения подходящего образования и наиболее полной самореализации в трудовой деятельности.

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, взаимопомощи и уважения друг к другу и к старшим.

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 – развитие мотивации и потребности к занятиям физической культурой и спортом. Сохранение жизни себе и окружающим, сведение к минимуму риска дальнейших повреждений и негативных последствий произошедшего. Профессиональное определение.

Задачи:

- 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;
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития;
- содействовать развитию интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействовать формированию у обучающихся начальных знаний в области оказания первой помощи;
- содействовать обучающимся в выборе будущей профессии.

Программа предназначена для детей от 13 лет до 17 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 13 лет.

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

Для эффективной работы педагогу необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

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)
1.	Теоретическая подготовка	18
2.	Практическая подготовка	62
3.	Промежуточная аттестация	10
Общее количество часов /минут		2 часа/90 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)
1.	Теоретическая подготовка	18
1.1.	Единоборства	3
1.2.	Игровые виды спорта	3
1.3.	Циклические виды спорта	3
1.4.	Оказание первой помощи	4
1.5.	Профориентация	5
2.	Практическая подготовка	62
2.1.	Единоборства	12
2.2.	Игровые виды спорта	12
2.3.	Циклические виды спорта	12
2.4.	Оказание первой помощи	13
2.5.	Профориентация	13
3.	Промежуточная аттестация	10
Общее количество часов /минут		2 часа/90 минут

Промежуточная аттестация обучающихся, проводится в форме вверного 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	18
1.1.	Единоборства	3
	История развития единоборств в нашей стране. Спортивные сооружения и инвентарь для занятий единоборствами. Влияние занятий единоборствами на развитие человека.	3
1.2.	Игровые виды спорта	3
	История развития игровых видов спорта в нашей стране. Спортивные сооружения и инвентарь для занятий игровыми видами спорта. Влияние занятий игровыми видами спорта на развитие человека.	3
1.3.	Циклические виды спорта	3
	История развития циклических видов спорта в нашей стране. Спортивные сооружения и инвентарь для занятий циклическими видами спорта. Влияние занятий циклическими видами спорта на развитие человека.	3
1.4.	Оказание первой помощи	4
	Общие правила. Безопасность при оказании первой помощи. Определение сознания. Подавился. Солнечный, тепловой удар. Ожог. Кровотечение. Электротравма. Сердечно-легочная реанимация. Травма конечностей. Судорожный приступ.	4
1.5.	Профориентация	5
	Определение интересов и предпочтений. Оценка личностных качеств и способностей. Информирование о профессиональных направлениях. Помощь в профессиональном выборе.	5

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Главная ее задача обучить фундаментальным концепциям, базе знаний для применения в практической деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса в области физической культуре и спорта, оказанию первой помощи и профориентации.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед непосредственно на учебно-тренировочном занятии.

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

Практическая подготовка

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

Постоянное увеличение учебно-тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию

приспособляемости организма обучающихся к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности.

Подготовленность обучающихся повышается, лишь в том случае, если нагрузка полностью соответствует функциональным возможностям организма.

Процесс физического воспитания обучающихся 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.

Каждое практическое занятие по физической подготовке, как правило, включает: общую и специальную физическую подготовку, упражнения по технике и тактике.

Практическое занятие по оказанию первой помощи включает решение ситуационных задач в режиме реального времени по оказанию первой помощи пострадавшим с различными повреждениями (травмами, потерей сознания, отсутствием признаков и жизни и с другими состояниями, требующими оказания первой помощи).

Практическое занятие по профориентации включает в себяхождение обучающихся теста для определения их интересов и склонностей в будущей профессии.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со стартовым уровнем сложности - 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
1.	Практическая подготовка	62
1.1.	Единоборства	12
	Общая и специальная физическая подготовка	5
	Техника и тактика	7
1.2.	Игровые виды спорта	12
	Общая и специальная физическая подготовка	5
	Техника и тактика	7
1.3.	Циклические виды спорта	12
	Общая и специальная физическая подготовка	5
	Техника и тактика	7
1.4.	Оказание первой помощи	13
	Проведение сердечно-легочной реанимации	5
	Удаление инородного тела из дыхательных путей приемом Геймлиха	4
	Оказание первой помощи при прочих состояниях	4
1.5.	Профориентация	13
	Диагностический опрос	5
	Обработка и интерпретация результатов	8

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 обучающихся.

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)

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),
10	15 - 20	30	2	1-2

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

Таблица 2.3. -Перечень инвентаря и оборудования

Наименование инвентаря и оборудования	Количество
-секундомер электронный	1
-футбольные мячи (мини футбольные)	10
-футбольные мячи	10
-баскетбольные мячи	20
-теннисные мячи	30
-теннисные сетки	5
-теннисные ракетки	30
- боксёрский шлем;	10
- боксерские мешки;	1
-лыжи	30
-лыжные ботинки	30
-лыжные палки	30
-тренажер-манекен взрослого пострадавшего с контроллером для отработки приемов сердечно-легочной реанимации	1 комплект
-тренажер-манекен взрослого для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей	1 комплект
-расходный материал для тренажеров	1 комплект
-набор имитаторов травм и повреждений	1 комплект

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/ТРФК/ 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
http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
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.
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.
Патрикеев А.Ю. Подвижные игры в спортзале. –М.: Феникс 2015.-156с.
Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
Предигер, А. В. Праздник баскетбола: Физкультурно-оздоровительное мероприятие / А. В. Предигер // 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].
Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. 2017 – 144 с.
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.
Ягодин В.В., Физическая культура. Основы спортивной этики. –М.;Юрайт, 2019, 113 с

3. Планируемые результаты освоения программы

Обучающиеся познакомятся со структурой и функционированием МБУДО «ДЮСШ» Волховского муниципального района. Узнают особенности профессиональной деятельности тренеров-преподавателей по видам спорта, реализуемых в МБУДО «ДЮСШ» Волховского муниципального района.

Обучающиеся смогут определить свою предрасположенность к определённым типам профессий.

Результатом освоения программы является формирование у обучающихся способности выявлять состояния, при которых оказывается первая помощь и выполнять мероприятия по оказанию первой помощи.

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 педагогом 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 педагогу. Если он имеет авторитет у обучающихся, то они стремятся копировать его во всём, поэтому педагог должен быть сам во всём примером.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, педагог 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)).

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 10 марта 2026года.

Адреса на базе которых проходят занятия:

-187420 Российская Федерация, Ленинградская область, Волховский район, г. Сясьстрой ул. 25 Октября д.19;

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