



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

Институт довузовского образования

Программа дополнительного образования детей
Спортивная секция «Любители спорта»
Направленность: физкультурно-спортивная



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УРиК
С.С. Ховалыг
« 15 » 2026 г.

СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЮБИТЕЛИ СПОРТА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 11-14 лет (5-7 классы)

Срок реализации: с 15 июня по 25 июня 2026 г.

Кызыл 2026 г.

	Должность	Фамилия/ Подпись	Дата
Разработал	Преподаватели	Мендот Э.Э., Мендот И.Э.	07.05.2026
Согласовал	И.о.зав.кафедры ФКиСД	Кыргыз Э.К.	07.05.2026
Согласовал	И.о.декана ФФКиС	Дажы Ч.А.	07.05.2026
Согласовал	Директор ИДО	Даржа У.А.	16.05.2026



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

Институт довузовского образования

Программа дополнительного образования детей

Спортивная секция «Любители спорта»

Направленность: физкультурно-спортивная

Пояснительная записка

Окружение, в котором мы живём, характеризуется крайней степенью социально-психологической и политической неизменностью. В таких условиях везде и всегда возникала и возникает почва для социально-негативных явлений, таких, как преступность, потеря характеров, наркомания и алкоголизм. Обесценивание культурных ценностей, неуверенность в завтрашнем дне плюс неумение или неспособность части населения, особенно подростков или молодёжи, активно справляться с жизненными трудностями – вот те предпосылки, которые обеспечивают негативным явлениям прочные предпосылки в обществе.

Предлагаемая программа спортивной секции «Любители спорта» направлена на проведение профилактических мероприятий, выявление личностных качеств, физических данных, творческих и умственных способностей детей и умения общаться со сверстниками.

Опыт и результаты работ, производимых в данной сфере, подтверждает необходимость и актуальность организации данной секции.

Программа предусматривает теоретические и практические занятия по разным видам спорта, планируются подвижные и спортивные игры, развлекательные, интеллектуальные мероприятия.

К концу смены прогнозируется улучшение уровня физической подготовленности юных любителей спорта, приобретение навыков общения в коллективе, уверенности в себе и самостоятельности, увеличении знаний об охране техники безопасности и природной среды.

Категория учащихся: школьники 5-7 классов возрастом с 11 по 14 лет.

Формы и режим занятий: групповые, в очной форме.

Объем программы в академических часах: 30 часов

Материально-техническое обеспечение для проведения занятий: спортивная площадка Ленина 36 и спортивный зал по ул. Ленина 5.

Необходимое оборудование и средства для реализации программы: маты, малые мячи, скакалки, гимнастические палки, мячи баскетбольные, волейбольные, канцелярия, телевизор.

Описание технологий работы с воспитанниками, применяемых для реализации программы смены: беседа, интеллектуальные игры, подвижные игры, спортивные игры, экскурсии, пешие прогулки, соревнования и др.

Кадровый состав:

Руководитель секции: к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спортивных дисциплин Мендот Элла Эрес-ооловна

Физрук помощник руководителя: к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спортивных дисциплин Мендот Инга Эрес-ооловна



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

Институт довузовского образования

Программа дополнительного образования детей

Спортивная секция «Любители спорта»

Направленность: физкультурно-спортивная

1. Содержание программы

Цель спортивной секции – осуществление физкультурно-спортивной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Добиться доверительного отношения для организации дальнейшей работы с подростками.

Задачи:

образовательные

- организация благоприятных условий для раскрытия личностного потенциала юного подростка, пробуждения желания учиться, не отрываться от «группировки», вернуться в семью, проявлять заботу о друг друге;
- познание новых терминов, техники обучения легкоатлетических и спортивных приемов;
- подъем уровня физической подготовленности и гармоничное развитие всех органов и систем организма юных спортсменов.

развивающие:

- адаптация в новых жизненных условиях, взаимодействие и взаимопонимание в коллективе и с преподавателями;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

воспитательные:

- оказать содействие в раскрытии таланта, лидерских качеств, способностей и увлечений подростка, развитию физических качеств, проявлению лучших личностных черт.

Предполагаемый результат работы спортивной секции: высокий уровень физической подготовленности, успешная социализация подростков.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Тема занятия	Содержание темы	Кол-во часов	Формы контроля
1.	15.06.26	День знакомства	Знакомство.	1	Участие
			Игра «Наши имена»		
			Проведение тестирования по оценке уровня физической подготовленности		
2.	16.06.26	Открытие спортивной	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Третий лишний», «Охотники и утки»	1	Участие
			Техника безопасности на занятиях по видам спорта		

**ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»****Институт довузовского образования****Программа дополнительного образования детей****Спортивная секция «Любители спорта»****Направленность: физкультурно-спортивная**

		секции	Конкурс: «Мой любимый вид спорта» (показ)	1	Участие
			Распределение по группам Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Спортивные игры – мини-футбол	1	Участие
3.	17.06.26	День встречи	Спортивные соревнования, мастер-класс с известными спортсменами Тувы	1	Участие
			Игра обучение «Волк во рву» (прыжок в длину с места) Игра обучение «Метатели» (метание малого мяча)	2	Участие
4.	18.06.26	День первой помощи	Основы первой медицинской помощи	1	Участие, беседа
			Викторина «Экстремальные ситуации в городе»	1	Участие
			Игра-соревнование «Кто дальше прыгнет»	1	Участие
5.	19.06.26	День шахмат и метания	Посещение шахматного клуба ТувГУ, мастер класс по шахматам Игра в шахматы	1	Участие, беседа
			Техника упражнения на метание малого мяча с разных позиций.	1	Участие
			Техника передачи эстафетной палочки. (Подвижная игра Пятнашки).	1	Участие
6.	20.06.26	День игровых методов	Круговой метод тренировки по станциям.	1	Участие
			Эстафеты с разным инвентарем. Виды эстафет. (линейные, прямые, круговые, поочередные, комбинированные, встречные)	1	Участие
			Игра – прыжки через короткую скакалку (виды прыжков через скакалку)	1	Участие



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

Институт довузовского образования

Программа дополнительного образования детей

Спортивная секция «Любители спорта»

Направленность: физкультурно-спортивная

7.	22.06.26	День тувинских игр	Знакомство с историей тувинских игр. Проведение тувинских подвижных игр «Аскак-кадай», «Чинчичажылары»	2	Участие
			Настольные тувинские игры «Буга шыдыраа», «Кажык», «Аътчарыштылары»	1	Участие
8.	23.06.26	День силовых качеств	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.	1	Участие
			Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.	1	Участие
			Игра: Круговая эстафета (с мячами). Игра: «Мини-баскетбол».	1	Участие
9.	24.06.26	День бега и эстафет	Комбинированная эстафета с бегом, прыжками, перелазанием через препятствия	1	Участие
		Упражнения для развития выносливости	Пробежка в стадионе (упражнения для развития выносливости) Бег 1000м	2	Участие
10.	25.06.26	День соревнования. Закрытие секции	Соревнование по метанию малого мяча на точность и на дальность.	1	Участие
			Футбол. Попадание точно по воротам. Волейбол. Приемы верхняя и нижняя(количество)	1	Участие
			Подведение итогов. Награждение по номинациям. Закрытие спортивной секции	1	Участие
			Итого	30	



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

Институт довузовского образования

Программа дополнительного образования детей

Спортивная секция «Любители спорта»

Направленность: физкультурно-спортивная

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Критерии оценивания:

Зачтено – обязательное участие на мероприятиях (80-100%).

Не зачтено – прогулы детей более 3х дней.

Распорядок дня

Часы	Мероприятия
9 ⁰⁰ -9 ⁰⁵	Приход детей
9 ⁰⁵ -9 ¹⁵	Зарядка
9 ²⁰ -12 ⁰⁰	Мероприятия по плану
12 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Уход детей домой

8. План – сетка

№	Дата	Тема дня	Планируемые мероприятия
1.	15.06.26	День знакомства	Знакомство . Игра «Наши имена»
			Проведение тестирования по оценке уровня физической подготовленности
			Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» «Третий лишний», «Охотники и утки»
2.	16.06.26	Открытие спортивной секции	Техника безопасности на занятиях по видам спорта
			Конкурс: «Мой любимый вид спорта» (показ)
			Распределение по группам. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.
			Спортивная игра – мини-футбол
3.	17.06.26	День встречи	Спортивные соревнования, мастер-класс с известными спортсменами Тувы
			Игра обучение «Волк во рву» (прыжок в длину с места)
			Игра обучение «Метатели» (метание малого мяча)
4.	18.06.26	День первой помощи	Основы первой медицинской помощи Викторина «Экстремальные ситуации в городе»
			Игра-соревнование «Кто дальше прыгнет»
5.	19.06.26	День шахмат и метания	Посещение шахматного клуба ТувГУ, мастер класс по шахматам. Игра в шахматы.
			Техника упражнения на метание малого мяча с



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

Институт довузовского образования

Программа дополнительного образования детей

Спортивная секция «Любители спорта»

Направленность: физкультурно-спортивная

			разных позиций. Техника передачи эстафетной палочки. (Подвижная игра Пятнашки).
6.	20.06.26	День игрового метода	Круговой метод тренировки по станциям. Эстафеты с разным инвентарем. Виды эстафет (линейные, прямые, круговые, поочередные, комбинированные, встречные) Игра – прыжки через короткую скакалку (виды прыжков через скакалку)
7.	22.06.26	День тувинских игр	Знакомство с историей тувинских игр. Подвижная игра «Аскак-кадай», «Чинчи чажырары» «Буга шыдыраа» «Кажык» «Аът чарыштырары»
8.	23.06.26	День силовых качеств	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног. Игра: Круговая эстафета (с мячами). Игра: «Мини-баскетбол».
9.	24.06.26	День бега и эстафет	Комбинированная эстафета с бегом, прыжками, перелазанием через препятствия Игра-эстафета: «Передай садись», «Мяч по кругу» Пробегка в стадионе (упражнения для развития выносливости) Бег на 100 м
10.	25.06.26	День соревнований. Закрытие секции	Соревнование по метанию малого мяча на точность и на дальность. Футбол. Попадание точно по воротам (очки за попадание) Волейбол. Приемы верхняя и нижняя (количество) Подведение итогов. Награждение по номинациям.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. —

Москва : Физкультура и спорт, 2019. — 208 с. — ISBN 978-5-278-00921-3. Текст :

электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/72911> (дата обращения: 13.03.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Губа, В. П. Теория и методика детского и юношеского спорта / В. П. Губа, Н. Н. Чесноков. — Москва : Олимпия Пресс, 2021. — 320 с. — ISBN 978-5-94299-156-7. // Лань : электронно-



ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

Институт довузовского образования

Программа дополнительного образования детей

Спортивная секция «Любители спорта»

Направленность: физкультурно-спортивная

библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/72911> (дата обращения: 13.03.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Курченков, А. А. Бокс : учебное пособие / А. А. Курченков, В. М. Суханов. — Воронеж : ВГУИТ, 2015. — 140 с. — ISBN 978-5-00032-110-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/72911> (дата обращения: 15.03.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Коджаспиров Ю. Г. Секреты успеха уроков физкультуры: учебно-методическое пособие / Ю. Г. Коджаспиров. М.: Издательство «Спорт», 2018. 196 с. Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: сайт. URL: (дата обращения: 02.09.2019). Режим доступа: для авторизир. пользователей. // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/72911> (дата обращения: 14.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Самбу И У. «Тувинские народные игры: историко-этнографический очерк» Кызыл: Тувкнигоиздат, 1978. - 137 с.

5. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи: учебное пособие / Р. И. Айзман, Л. К. Айзман, Н. В. Балиоз [и др.] ; под редакцией Р. И. Айзман, С. Г. Кривошеков, И. В. Омельченко. — Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. — 463 с. — ISBN 978-5-379-02006-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65283.html> (дата обращения: 24.09.2020).

