

УТВЕРЖДЕНО

Постановление  
Министерства образования  
Республики Беларусь  
20.10.2023 № 325

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА  
дополнительного образования детей и молодежи  
(физкультурно-спортивный профиль)**

**ГЛАВА 1  
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая типовая программа дополнительного образования детей и молодежи физкультурно-спортивного профиля (далее – программа) определяет цели, задачи изучения образовательных областей, тем, учебных предметов, учебных дисциплин, уровни их изучения, срок получения дополнительного образования, учебно-тематический план, время, отведенное на изучение образовательных областей, тем, учебных предметов, учебных дисциплин, виды занятий, рекомендуемые формы и методы обучения и воспитания при реализации образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи.

2. Настоящая программа разработана в соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании, иными актами законодательства.

3. Настоящая программа является основой для разработки программ объединений по интересам, индивидуальных программ дополнительного образования детей и молодежи с базовым и повышенным уровнями изучения образовательных областей, тем, учебных предметов, учебных дисциплин учреждениями дополнительного образования детей и молодежи, иными учреждениями образования и иными организациями, осуществляющими образовательную деятельность, реализующими образовательную программу дополнительного образования детей и молодежи.

4. Образовательными областями настоящей программы являются «Спорт и образование», «Физическая культура и оздоровление».

5. Образовательная область «Спорт и образование» предполагает занятия видами спорта, включенными в реестр видов спорта Республики Беларусь и имеет следующие направления:

циклические, скоростно-силовые виды спорта;  
сложнокоординационные виды спорта, единоборства;  
спортивные игры, шахматы, шашки, дартс и другие.

6. Образовательная область «Физическая культура и оздоровление» предполагает занятия видами двигательной активности, направленными на физическое развитие и оздоровление обучающихся в том числе и детей дошкольного возраста.

7. Основной формой организации образовательного процесса является занятие.

8. Целью настоящей программы является обеспечение социального, физического, интеллектуального развития личности, формирование позитивных стрессоустойчивых форм поведения, установок на здоровый образ жизни учащихся при помощи освоения компонентов изучаемых областей.

Задачи настоящей программы:

привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;  
привитие навыков здорового образа жизни;  
развитие инициативности, творческого мышления, активности;  
содействие формированию функциональных систем организма посредством развития физических качеств;  
осуществление профилактики асоциального поведения учащихся.

9. Целью образовательной области «Спорт и образование» является обучение использованию на практике знаний, двигательных умений и навыков, составляющих содержание изучаемых видов спорта.

Задачи:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе занятий;
- освоение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для обеспечения безопасности во время занятий, спортивных соревнований, самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- формирование знаний по изучению избранного вида спорта и его составляющих;
- развитие положительных черт характера, таких, как дисциплинированное поведение, доброжелательное отношение к товарищам, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели и других;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- содействие развитию гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

10. Целью образовательной области «Физическая культура и оздоровление» является обучение использованию на практике знаний, двигательных умений и навыков, изучаемых видов двигательной активности, составляющих содержание данной образовательной области.

Задачи:

- обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе занятий;
- освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время проведения занятий, спортивных соревнований, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также при самостоятельных занятиях физической культурой;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- содействие:
- получению теоретических знаний в изучаемом виде двигательной активности;
- развитию физических качеств, положительных черт характера, таких, как дисциплинированное поведение, доброжелательное отношение к товарищам, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели и других.

11. Формы, средства и методы реализации программ объединений по интересам подбираются с учетом познавательных интересов, возрастных особенностей, индивидуальных возможностей обучающихся и специфики содержания образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи.

## ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТ И ОБРАЗОВАНИЕ»

Примерный учебно-тематический план образовательной области\*

№ п/п	Названия разделов и тем	6–8 лет	9–10 лет	11–13 лет	14 лет и старше	
		Количество учебных часов в год				
1	Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8
1.1	Правила безопасного поведения на занятиях	2	1	1	1	1
1.2	Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции	1	1	1	1	1
1.3	Гигиенические знания и навыки, самоконтроль	1	1	1	1	1
1.4	Влияние физических упражнений на организм учащихся	1	1	1	1	1

1.5	История развития избранного вида спорта	1	1	1	1	1
1.6	Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых мероприятий	2	1	1	1	1
1.7	Понятие о технике и тактике в избранном виде спорта	–	1	1	1	1
1.8	Требования к месту занятий и спортивному инвентарю	–	1	1	1	1
2	Практическая подготовка	136	208	280	316	424
2.1	Физическая подготовка					
2.1.1	Общая физическая подготовка	42	62	68	72	75
2.1.2	Специальная физическая подготовка	18	44	54	64	85
2.2	Техническая подготовка	52	58	74	85	95
2.3	Тактическая подготовка	10	18	34	40	70
2.4	Интегральная подготовка	10	22	40	43	85
2.5	Судейская практика	–	–	6	8	10
2.6	Тестовые упражнения (итоговые занятия)	4	4	4	4	4
2.7	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно годовому плану				
	Всего	144	216	288	324	432

\* Разработан на один учебный год (36 учебных недель), является примерным и может иметь иное количество учебных часов в зависимости от срока реализации программ объединений по интересам.

## Содержание образовательной области

### 1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, просмотров обучающих видеороликов, презентаций и иных форм организации образовательного процесса непосредственно на занятии. Теоретическая подготовка тесно связана с иными видами подготовок, а именно: общей физической, специальной физической, технической, тактической, интегральной. Данный вид подготовки связан с иными видами подготовок, а именно: физической, технической, тактической и интегральной.

Учебный материал равномерно распределяется на весь период обучения и излагается в доступной форме.

Некоторые темы требуют постоянного повторения, например: инструктаж по вопросам безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, положения о проведении (регламенты проведения) спортивных соревнований и другие.

При проведении теоретических занятий особое внимание следует уделить воспитательной составляющей занятия: воспитанию чувства патриотизма, любви к своей стране и гордости за нее.

#### 1.1. Правила безопасного поведения на занятиях

Обучение правилам безопасного поведения на занятиях и участия в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Предупреждение травматизма в местах занятий. Правила безопасности при самостоятельных занятиях. Причины травм и их профилактика.

#### 1.2. Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции

Краткие сведения о строении организма и характеристика систем органов человека и их функций. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями.

#### 1.3. Гигиенические знания и навыки, самоконтроль

Закаливание, режим дня, сон, понятие о правильном и сбалансированном питании. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки и их характеристика.

Самоконтроль и его значение для учащихся. Содержание самоконтроля: объективные и субъективные данные самоконтроля.

#### 1.4. Влияние физических упражнений на организм учащихся

Физиологические основы занятий физической культурой и спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы, связочно-мышечный аппарат, обмен веществ. Укрепление здоровья средствами физической культуры и спорта. Развитие физических качеств один из факторов достижения высоких спортивных результатов, а также фактор благотворно влияющий на растущий организм учащихся. Понятие об утомлении, об объеме и интенсивности физических нагрузок, восстановлении, функциональных возможностях организма.

#### 1.5. История развития избранного вида спорта

Развитие вида спорта в стране и мире. Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта. Характеристика спортивных соревнований, чемпионы, рекорды.

История развития физической культуры и спорта, олимпийское движение.

#### 1.6. Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых мероприятий

Правила спортивных соревнований в избранном виде спорта. Требования к организации и проведению спортивных и спортивно-массовых мероприятий. Виды спортивных соревнований. Участники спортивных и спортивно-массовых мероприятий, их права и обязанности.

#### 1.7. Понятие о технике и тактике в избранном виде спорта

Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенность их применения на практике. Значение правильной техники для достижения высоких результатов. Всестороннее владение тактическими приемами. Характеристика тактических приемов и действий в избранном виде спорта.

#### 1.8. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю

Характеристика мест занятий для их проведения. Спортивный инвентарь и оборудование для занятий и уход за ними. Требования к спортивной одежде и внешнему виду учащихся.

### 2. Практическая подготовка

#### 2.1. Физическая подготовка

##### 2.1.1. Общая физическая подготовка

Упражнения, входящие в раздел общей физической подготовки, должны использоваться на всех практических занятиях.

Общая физическая подготовка – процесс развития двигательных качеств и связанных с ними возможностей функциональных систем организма, направленный на всестороннее и гармоничное развитие человека. Общая физическая подготовка обеспечивает развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений через выполнение упражнений. Для развития физических качеств используются строевые упражнения, прикладные, общеразвивающие с предметами и без предметов, в парах, с собственным весом, подвижные игры и игровые задания, упражнения с элементами различных видов спорта.

Физические качества – выносливость, быстроту, силу, координацию движений, гибкость – необходимо развивать в соответствии с возрастом учащихся и уровнем их подготовленности.

##### 2.1.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие физических качеств и функциональных возможностей организма человека, применительно к требованиям избранного вида спорта.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения по своей структуре движения или его отдельным фазам, по зоне мощности имеют сходство с соревновательными. В этой группе

упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, необходимых для обеспечения высокого спортивного результата.

К соревновательным упражнениям относятся упражнения, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

#### 2.2. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение учащихся технике системы движений и доведение ее до совершенства.

Техническая подготовка включает базовые, специальные, вспомогательные упражнения, характерные для избранного вида спорта.

В зависимости от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и уровня подготовленности учащихся применяются средства и методы, в основе которых лежит выполнение каких-либо физических упражнений. Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Общеподготовительные упражнения позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися основой для роста технического мастерства в избранном виде спорта.

Специально-подготовительные и соревновательные упражнения направлены на овладение техникой избранного вида спорта.

#### 2.3. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфичной соревновательной деятельности.

Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях.

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях против конкретного соперника.

#### 2.4. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка – это координация и реализация в соревновательной деятельности теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовленности учащихся.

#### 2.5. Судейская практика

Подготовка учащихся к роли помощника педагогического работника в качестве судьи по спорту при организации и проведения спортивных и спортивно-массовых мероприятий. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения специальной литературы и практического участия в качестве помощника судьи по спорту.

#### 2.6. Тестовые упражнения (итоговые занятия)

Тестовые упражнения проводятся в течение каждого года обучения в целях объективного определения динамики физической подготовленности учащихся, степени овладения двигательными умениями и навыками, своевременного выявления недостатков в процессе их развития, а также при доукомплектовании объединения по интересам.

Результаты тестовых упражнений не могут рассматриваться в качестве определяющих показателей при переводе учащихся на следующий год обучения.

#### 2.7. Участие в спортивных соревнованиях

Согласно годовому плану.

**ГЛАВА 3**  
**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ»**

Примерный учебно-тематический план образовательной области\*

№ п/п	Названия разделов и тем	Дошкольный возраст	6–8 лет	9–10 лет	11–13 лет	14 лет и старше	
			Количество учебных часов в год				
1	Теоретическая подготовка	6	8	8	8	8	8
1.1	Простейшие правила сохранения и укрепления здоровья	1	–	–	–	–	–
1.2	Профориентационная работа	1	1	1	1	1	1
1.3	Правила безопасного поведения на занятиях	1	2	1	1	1	1
1.4	Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции	1	1	1	1	1	1
1.5	Гигиенические знания и навыки	1	1	1	1	1	1
1.6	Влияние физических упражнений на организм обучающихся	1	–	–	–	–	–
1.7	История развития физической культуры и спорта	–	1	1	1	1	1
1.8	Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий	–	–	1	1	1	1
1.9	Понятие о технике и тактике в избранном виде двигательной активности	–	1	1	1	1	1
1.10	Требования к месту занятий и спортивному инвентарю	–	1	1	1	1	1
2	Практическая подготовка	66	136	208	280	316	424
2.1	Физическая подготовка						
2.1.1	Общая физическая подготовка	30	48	58	82	88	115
2.1.2	Специальная физическая подготовка	6	36	48	62	70	95
2.2	Ознакомление и разучивание движений в избранном виде двигательной активности	16	–	–	–	–	–
2.3	Техническая подготовка	–	22	46	62	72	95
2.4	Тактическая подготовка	–	10	18	20	26	40
2.5	Интегральная подготовка	–	16	34	50	56	75
2.6	Подвижные игры с элементами избранного вида двигательной активности	12	–	–	–	–	–
2.7	Определение уровня физической подготовленности	2	–	–	–	–	–
2.8	Гестовые упражнения	–	4	4	4	4	4
2.9	Участие в спортивных соревнованиях, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях		Согласно годовому плану				
	Всего	72	144	216	288	324	432

\* Разработан на один учебный год (36 учебных недель), является примерным и может иметь иное количество учебных часов в зависимости от срока реализации программ объединений по интересам.

Содержание образовательной области

1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится с использованием наглядных методов обучения и связана со всеми видами подготовок. Полнота сведений зависит от возраста

и пола, обучающихся, а отдельные темы занятий направлены на воспитание чувств патриотизма, любви к своей стране и гордости за нее.

Учебный материал равномерно распределяется на весь период обучения.

#### 1.1. Простейшие правила сохранения и укрепления здоровья

Признаки здоровья и простейшие признаки заболевания. Соблюдение режима дня (подъем, утренняя зарядка, умывание, чередование времени занятий и отдыха, сон). Здоровое питание как фактор полноценного развития ребенка. Продукты и их энергетическая ценность.

#### 1.2. Профориентационная работа

Формирование у учащихся основ выбора профессии, положительных мотивов трудовой деятельности, первоначального интереса к каким-либо профессиям посредством занятий физической культурой и спортом.

#### 1.3. Правила безопасного поведения на занятиях

Обучение правилам безопасного поведения на занятиях и участия в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Предупреждение травматизма в местах занятий. Правила безопасности при самостоятельных занятиях. Причины травм и их профилактика.

#### 1.4. Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции

Краткие сведения о строении организма. Характеристика систем органов человека и их функций. Влияние занятий физическими упражнениями на организм учащегося.

#### 1.5. Гигиенические знания и навыки

Закаливание, режим дня, понятие о правильном и сбалансированном питании. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий физической культурой и спортом.

#### 1.6. Влияние физических упражнений на организм обучающихся

Физиологические основы занятий физической культурой и спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы, связочно-мышечный аппарат, обмен веществ, профилактику заболеваний.

#### 1.7. История развития физической культуры и спорта

История развития физической культуры и спорта, олимпийское движение.

#### 1.8. Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий

Требования к организации и проведению спортивных соревнований, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Ознакомление с правилами проведения спортивных соревнований.

#### 1.9. Понятие о технике и тактике в избранном виде двигательной активности

Характеристика понятий основных тактических действий, технических приемов, целесообразность и особенность их применения на практике. Значение правильной техники для качественного усвоения программного материала. Значение тактических приемов в избранном виде двигательной активности.

#### 1.10. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю

Характеристика мест занятий для их проведения. Спортивный инвентарь и оборудование для занятий и уход за ними. Требования к спортивной одежде и внешнему виду учащихся.

### 2. Практическая подготовка

#### 2.1. Физическая подготовка

##### 2.1.1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Прикладные упражнения.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предметов.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения со скакалкой.

Упражнения в парах.

Упражнения с набивным медболом.

Упражнения с гантелями переменной массы.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения в равновесии.

Упражнения на растягивание мышц, расслабление.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения для развития мышц нижних конечностей и таза.

Упражнения в висах и упорах.

Акробатические упражнения.

Упражнения на батуте.

Подвижные игры и игровые задания с использованием общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, изученных упражнений из избранного вида двигательной активности.

Преодоление туристской полосы препятствий.

#### 2.1.2. Специальная физическая подготовка

При изучении данной образовательной области специальная физическая подготовка направлена на разностороннее развитие организма обучающегося. Набор упражнений каждый педагогический работник подбирает с учетом возраста, пола, физической подготовленности обучающегося и сложности выбранного вида двигательной активности.

#### 2.2. Ознакомление и разучивание движений в избранном виде двигательной активности

Поэтапное разучивание согласованных движений в избранном виде двигательной активности.

#### 2.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение технике упражнений, выбранного вида двигательной активности. Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

#### 2.4. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка направлена на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе соревновательной или игровой деятельности в выбранном виде двигательной активности.

#### 2.5. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех составляющих, которые в гармоничном единстве определяют успешность всех видов деятельности учащихся на занятиях и вне их – на спортивных соревнованиях, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

#### 2.6. Подвижные игры с элементами избранного вида двигательной активности

Подвижные игры направлены на развитие физических качеств воспитанников, поднятие эмоционального фона занятия и создание мотивации успеха через игру.

#### 2.7. Определение уровня физической подготовленности

Определение уровня физической подготовленности является необязательным. При его необходимости педагогический работник разрабатывает комплекс упражнений и включает в данный раздел программы объединения по интересам.

#### 2.8. Тестовые упражнения

Тестовые упражнения проводятся в течение каждого года обучения в целях объективного определения динамики физической подготовленности учащихся, степени овладения двигательными умениями и навыками, своевременного выявления недостатков в процессе их развития, а также при доукомплектовании объединения по интересам.

Результаты тестовых упражнений не могут рассматриваться в качестве определяющих показателей при переводе учащихся на следующий год обучения.

2.9. Участие в спортивных соревнованиях, спортивно-массовых,  
физкультурно-оздоровительных мероприятиях

Участие в спортивных соревнованиях, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях планируется в соответствии с годовым планом работы учреждения образования.