

**Управление образования Петрозаводского городского округа
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №1»**

Принята на заседании
педагогического совета
Август, 2025 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Лицей №1»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ: ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Обусловлена необходимостью повышения физического развития, поддержания здоровья и укрепления духа, а также развития мотивации к здоровому образу жизни, особенно в условиях современного общества.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

Новизна физкультурно-спортивной программы заключается в нескольких аспектах: интеграции новых технологий, инновационных методик тренировки, уникальных спортивных направлений, а также в акценте на индивидуальный подход к каждому участнику.

Интеграция новых технологий:

- Использование современных тренажеров и оборудования, обеспечивающих более эффективную тренировку и контроль за физическими параметрами;
- Применение технологий виртуальной и дополненной реальности для создания более интересных и мотивирующих тренировок;
- Использование мобильных приложений и онлайн-платформ для мониторинга прогресса, предоставления индивидуальных рекомендаций и организации дистанционных занятий.

Инновационные методики тренировки:

- Применение функциональных тренировок, направленных на развитие двигательных навыков и улучшения функционального состояния организма;
- Интеграция различных стилей и видов тренировок (йога, пилатес, боевые искусства, плавание, тхеквадо) для достижения комплексного развития;
- Использование методик, основанных на индивидуальных особенностях и потребностях каждого участника, для достижения максимального эффекта.

Уникальные спортивные направления:

- Предложение новых и малоизвестных видов спорта (например, тхеквандо) для расширения кругозора и возможности выбора.

Индивидуальный подход:

- Определение потребностей и возможностей каждого участника, разработка индивидуальных планов тренировок;
- Оценка прогресса и корректировка планов тренировок в зависимости от достигнутых результатов и индивидуальных изменений;
- Предоставление консультаций и поддержки для обеспечения мотивации и достижения целей.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа физкультурно-спортивной направленности — это комплексное мероприятие, направленное на развитие физических способностей, формирование здорового образа жизни, подготовку к спортивным соревнованиям и обеспечение всестороннего развития личности .

Формы реализации

Занятия спортом, тренировки, соревнования, мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни.

Подходы

Практико-ориентированный подход, углубленное изучение различных видов спортивной подготовки, индивидуальный подход к каждому участнику.

Программы спортивной подготовки по различным видам спорта.

Реализуемые программы могут быть:

Программы общей физической подготовки;

Программы лечебной физкультуры;

Программы, направленные на формирование здорового образа жизни;

Программы, направленные на физическое воспитание личности и выявление одаренных детей.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Обучающиеся 1-11 классов МОУ «Лицей №1».

ОБЪЕМ\СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Содержание предлагаемых в МОУ «Лицей №1» программ определяет срок и объем освоения программы.

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Формы обучения: очные.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДООП

Целью Программы является повышение роли физической культуры и спорта в воспитании, формирование интереса к здоровому образу жизни, физическое развитие, подготовка к участию в спортивных играх и соревнованиях.

Основные задачи Программы:

сохранение и укрепление здоровья;

формирование навыков и развитие мотивации к выбору здорового образа жизни;

дополнительное образование в области физической культуры и спорта;

совершенствование физического воспитания и пропаганда здорового образа жизни.

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ДООП

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВКЛЮЧАЕТ

Сохранение и укрепление здоровья:

Физическая активность является важным фактором в профилактике заболеваний, включая заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистые заболевания и ожирение.

Физическое развитие:

Программы физкультурно-спортивной направленности способствуют развитию силы, ловкости, выносливости, координации и гибкости, что положительно сказывается на физическом развитии детей, подростков.

Формирование здорового образа жизни:

Занятия спортом способствуют формированию положительного отношения к физической активности, развитию навыков самоконтроля и дисциплины, а также укреплению мотивации к здоровому образу жизни.

Подготовка к спортивным соревнованиям:

Программы спортивной направленности позволяют заниматься спортом на профессиональном уровне, участвовать в соревнованиях и достигать высоких спортивных результатов.

Вовлечение в спортивную деятельность:

Актуальность программ физкультурно-спортивной направленности для детей и молодежи заключается в том, что они позволяют им не только заниматься спортом, но и вовлекаться в спортивную жизнь, участвовать в спортивных играх и соревнованиях.

Социализация:

Занятия спортом помогают обучающимся социализироваться, развивать коммуникативные навыки и укреплять командный дух.

Развитие личности:

Физическая культура и спорт способствуют развитию воли, целеустремленности, упорства и других положительных качеств личности, которые помогают добиться успеха в различных сферах жизни.

В МОУ «Лицей №1» в 2025 - 2026 учебном году реализуются следующие платные образовательные программы физкультурно- спортивной направленности:

	программа	возраст	Учебных часов	Срок освоения
1	«Плаваем легко»	7-15 лет	32	1 год

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДООП

Физкультурно-спортивные программы Лицея направлены на развитие физических качеств, двигательных навыков, укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Организационно-педагогические условия направлены на развитие системы дополнительного, в том числе — платного, образования детей в лицее и способствуют созданию единого образовательного пространства, с учетом особенностей лицея, его приоритетных направлений работы, основных задач, а также - сложившихся традиций, материально-технических и кадровых возможностей.

В лицее созданы необходимые условия для организации дополнительного образования по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности на платной основе: функционируют спортивные и гимнастические залы и два бассейна: в здании дошкольного отделения по адресу: ул Древянка,8 и в главном корпусе по адресу: Березовая аллея, 42.

Обучение ведется в соответствии с учебным планом платных образовательных услуг МОУ «Лицей №1» на текущий учебный год и календарным учебным графиком (прилагается в конце).

Учебный план платных образовательных услуг физкультурно- спортивной направленности составлен в соответствии с: Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012, постановлением Правительства Российской Федерации № 1441 от 15.09.2020 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг», Уставом МОУ «Лицей №1», Положением об оказании платных образовательных услуг МОУ «Лицей №1».

Учебный план платных образовательных услуг МОУ «Лицей №1» является локальным нормативным документом, регламентирующим организацию и содержание образовательного процесса платного дополнительного образования в лицее.

Виды занятий определяются содержанием рабочих программ. Срок освоения программы определяется содержанием программы и обеспечивает

возможности достижения планируемых результатов. Периодичность и продолжительность занятий определяется также содержанием рабочей программы.

Режим занятий: занятия проводятся в группах строго по расписанию. Расписание занятий составляется с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей детей, утверждается директором Лицея.

Выдача документа об образовании после освоения обучающимися дополнительных образовательных общеразвивающих программ физкультурно- спортивной направленности на платной основе не предусмотрена.

2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (прописаны в рабочих программах)

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ (прописаны в рабочих программах)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816968

Владелец Гуденко Анжелика Витальевна

Действителен с 17.07.2025 по 17.07.2026