



**ПРИНЯТА**

на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
МБУ «Лицей № 76»  
№ 102-од от 30.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**Физкультурно-спортивной направленности  
Детско-юношеского клуба физической подготовки  
МБУ «Лицей №76»**

## 1. Паспорт программы

<b>Наименование Программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности Детско-юношеского клуба физической подготовки, МБУ «Лицей №76»
<b>Основание для разработки Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"</li> <li>• Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"</li> <li>• СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".</li> </ul>
<b>Заказчик программы</b>	Обучающиеся, родители и законные представители, подростки, проживающие на территории, закрепленной за МБУ «Лицей №76»
<b>Разработчик Программы</b>	Ушакова Л.В. руководитель структурного подразделения ДЮК ФП МБУ «Лицей №76»
<b>Цель Программы</b>	Создать условия для формирования личности воспитанника, обладающей ключевыми компетентностями и самосознанием гражданина своей страны, испытывающей потребность в физическом развитии и здоровом образе жизни, через реализацию дополнительных общеразвивающих программ.
<b>Сроки и этапы реализации Программы</b>	2019-2022 года
<b>Перечень разделов Программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Паспорт Программы</li> <li>2. Пояснительная записка</li> <li>3. Цель и задачи программы</li> <li>4. Материально-техническое обеспечение</li> <li>5. Кадровое обеспечение реализации программы</li> <li>6. Информация о реализуемых в ДЮК ФП дополнительных общеразвивающих программах</li> <li>7. Нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки</li> <li>8. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана</li> <li>9. Ожидаемый результат</li> <li>10. Контрольно-переводные нормативы.</li> <li>11. Основные термины</li> </ol>
<b>Исполнитель Программы</b>	Структурное подразделение муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г.о. Тольятти «Лицей №76 имени В.Н. Полякова» Детско-юношеский клуб физической подготовки
<b>Источники финансирования Программы</b>	Средства областного бюджета Самарской области.

## **2. Пояснительная записка.**

Дополнительное образование детей – целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ, оказания дополнительных образовательных услуг и информационно-образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ в интересах обучающихся, государства.

В статье 75 главы 10 Федерального закона от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» указано что, одной из приоритетных задач дополнительного образования является удовлетворение индивидуальных потребностей детей, в том числе лиц с ОВЗ, в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Традиционная система физического воспитания на современном этапе нуждается в усилении оздоровительной направленности, улучшении материальной обеспеченности, разнообразии форм и методов физкультурно-оздоровительной работы. Одним из приоритетных направлений деятельности образовательных учреждений является обеспечение качественного уровня физической культуры, физического развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе с ОВЗ.

В структурном подразделении МБУ «Лицей № 76» Детско-юношеском клубе физической подготовки реализуется программа дополнительного образования детей, направленная на внедрение здоровьесберегающих технологий.

### **Функции программы:**

образовательная – обучение ребенка по дополнительным общеразвивающим программам, получение им новых знаний;

коммуникативная – это расширение возможностей, круга дружеского общения ребенка со сверстниками и взрослыми в свободное время;

рекреационная – организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизических сил ребенка;

интеграционная – создание единого образовательного пространства лицея;

компенсаторная – освоение ребенком новых направлений деятельности , углубляющих и дополняющих основное (базовое) образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах деятельности;

социализации – освоение ребенком социального опыта , приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств , необходимых для жизни;

самореализации – самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха , личностное саморазвитие.

### **3. Цель и задачи программы**

**Основная цель программы** – создать условия для формирования личности воспитанника, в том числе с ОВЗ, обладающей ключевыми компетентностями и самосознанием гражданина своей страны, испытывающей потребность в физическом развитии и здоровом образе жизни через реализацию программ дополнительного образования.

#### **Задачи программы:**

- привлечение обучающихся, в том числе лиц с ОВЗ к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа среди детей и подростков, в том числе для лиц с ОВЗ, направленная на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
- приобретение обучающимися, в том числе лицами с ОВЗ, знаний в области гигиены, первой медицинской помощи и оценки физического состояния;

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся, в том числе лиц с ОВЗ, в дополнительных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся и лиц с ОВЗ;
- выявление и развитие талантливых обучающихся, в том числе лиц с ОВЗ;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- социализация и адаптация обучающихся, в том числе лиц с ОВЗ, к жизни в обществе.

#### **4. Материально-техническое обеспечение**

Являясь структурным подразделением МБУ «Лицей №76», ДЮК ФП использует спортивные залы (в том числе расположенные в цокольном этаже здания), универсальные спортивные площадки и спортивный инвентарь лицея. Все спортивные объекты Лицея соответствуют всем требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

#### **5. Кадровое обеспечение**

Штатное расписание ДЮК ФП может меняться в связи с производственной необходимостью и развитием структурного подразделения.

Занятия в группах проводят тренеры-преподаватели, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование, без предъявления требований к стажу работы.

## 6. Информация о реализуемых в ДЮК ФП дополнительных общеразвивающих программах

Данная программа ДЮК ФП предназначена для создания единого образовательного пространства в МБУ «Лицей №76» и регламентирует работу ДЮК ФП по дополнительным общеразвивающим программам.

В ДЮК ФП реализуются следующие дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности:

№	Объединение детей	Наименование дополнительной общеразвивающей программы	Этап подготовки	Срок реализации программы
1	Шахматы	«Шахматы»	Спортивно-оздоровительный	3 года
2	Волейбол	«Волейбол»	Спортивно-оздоровительный	3 года
3	Легкая атлетика	«Легкая атлетика»	Спортивно-оздоровительный	3 года
4	Футбол	«Футбол»	Спортивно-оздоровительный	3 года
5	Настольный теннис	«Настольный теннис»	Спортивно-оздоровительный	3 года
6	Черлидинг	«Черлидинг»	Спортивно-оздоровительный	3 года
7	ОФП	«Общая физическая подготовка»	Спортивно-оздоровительный	3 года
8	Баскетбол	«Баскетбол»	Спортивно-оздоровительный	3 года
9	Гандбол	«Гандбол»	Спортивно-оздоровительный	3 года

Перечень дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности может быть дополнен/изменен по решению тренерского совета.

Группы формируются исходя из интересов детей, года обучения в ДЮК ФП. Группы могут быть разновозрастными.

В случае набора обучающихся с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья), ДЮК ФП разрабатывает дополнительную адаптивную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности на основании регламентирующих документов.

Учебно-тренировочный процесс в группах осуществляют тренеры-преподаватели. Тренеры-преподаватели ДЮК ФП для осуществления образовательной деятельности пользуются дополнительными общеразвивающими программами разработанными ДЮК ФП.

### **Наполняемость групп и возраст обучающихся на каждом этапе подготовки в часах для всех объединений**

Этап подготовки	Год обучения	Минимальная наполняемость групп	Рекомендованная наполняемость групп	Максимальная наполняемость групп	Возраст обучающихся	Наполняемость групп с ОВЗ
Спортивно-оздоровительный	1 год	15	15	30	7-17	10
	2 год	12	15	30	8-17	8
	3 год	10	15	30	9-18	6

### **7. Нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки**

№	Показатель норматива	Год обучение		
		1 год	2 год	3 год
1	Количество часов в неделю	3,5	3,5	3,5
2	Количество УТЗ* в неделю	2	2	2
3	Общее количество часов в год	126	126	126

\*УТЗ – учебно-тренировочное занятие

## 8. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

В дополнительных общеразвивающих программах учтены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

№	Предметная область	Год обучения		
		1 год	2 год	3 год
	Теоретические занятия (теория и методика физической культуры, гигиена, закаливание)	2%-5%	2%-6%	2%-8%
	Тренировочная деятельность (ОФП, СФП, подвижные и спортивные игры, гимнастические упражнения, основы техники видов и т.д.)	72-78%	70-77%	68-76%
	Техническая и тактическая подготовка (изучение техники видов, тактика и стратегия в спорте)	20-25%	22-27%	23-28%
	Контрольно-переводные нормативы	3%	3%	3%
	Техника безопасности при занятиях физической культурой	5%	5%	5%
	Самостоятельная работа (возможна только при теоретической подготовке)	2%	2%	2%

## 9. Планируемые результаты

Укрепление здоровья обучающихся. Наличие у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровья. Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей, в том числе с ОВЗ. Освоение Программы позволит обучающимся определиться с дальнейшим выбором направления физкультурно-спортивной деятельности и в дальнейшем поступить в учреждения спорта, реализующие дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта.

## **10. Контрольно-переводные нормативы.**

К выполнению контрольно-переводных нормативов (далее - КПН) допускаются все обучающиеся ДЮК ФП, не имеющие медицинских противопоказаний на день испытаний.

Обучающиеся, не имеющие возможность выполнять КПН в силу медицинских противопоказаний, могут перенести сдачу КПН.

Оценка показателей КПН проводится в соответствии с возрастом обучающегося на момент прохождения испытаний.

Перед проведением тестирования необходимо объяснить обучающимся его цель, методику выполнения.

Перед тестированием должна быть проведена разминка.

Все измерения проводятся по единой методике. Могут проводиться как на учебно-тренировочных занятиях, так и в форме соревнований.

В случае набора групп для детей с ОВЗ и разработки дополнительной адаптивной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности, для этих групп разрабатываются индивидуальные контрольно-переводные нормативы на основании регламентирующих документов.