



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №165  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы №165  
(протокол от 30.08. 2024 года № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом ГБОУ школы №165  
от 30.08. 2024 года № 182 –ДОП

**УЧТЕНО МНЕНИЕ**

Совета родителей  
(законных представителей) несовершеннолетних  
обучающихся  
(протокол от 30 августа 2024 г. № 1)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Лёгкая атлетика»**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Разработчик:  
Золотарёв Виктор Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» разработана в соответствии с актуальными федеральными и региональными документами в сфере образования.<sup>1</sup>

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Актуальность программы** заключается в соответствии государственной политике в области дополнительного образования, ориентированию на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Совершенствование физического воспитания учащихся в рамках общеобразовательного процесса является вопросом государственной важности, так как слабая физическая подготовка и физическое развитие детей остаётся наиболее острой и требующей кардинального решения проблемой.

Недостаточное внимание физическому воспитанию и тем более его игнорирование, в условиях общеобразовательного процесса, приводит к низкому уровню двигательной активности современных школьников и оказывает отрицательное воздействие на дальнейшее становление и развитие жизненно важных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата). На негативное формирование здоровья детей влияют не только факторы внутришкольной среды, но и низкая двигательная активность школьников во внеурочное время, недостаточное пребывание на свежем воздухе, гипокinezия, вызванная приготовлением школьных заданий, длительным просмотром телепередач и работой за компьютером.

Анализ состояния здоровья детей свидетельствует о продолжающемся его ухудшении. За последние годы отмечается увеличение показателей заболеваемости детей в возрасте до 18 лет на 42,5%, при этом, растёт распространённость болезней, формирующих хроническую патологию. Более высокие темпы роста частоты заболеваний регистрируются в образовательных учреждениях с повышенным уровнем образования. У большинства детей и подростков диагностируются 2-3, а у учащихся школ нового вида (гимназий, лицеев) – 3-5 хронических заболеваний и функциональных отклонений (по данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ).

Тем не менее в последнее время все больше юношей и девушек проявляют интерес к практическим возможностям физического совершенствования. А оно во многом зависит от гармонического развития мышечной системы человека. Буквально все физиологические процессы, начиная с движения крови в сосудистом русле, переваривания пищи и кончая сложнейшими мыслительными процессами в мозге человека, в той или иной степени связаны с движениями, возникающими во многом благодаря мышечным сокращениям.

Поскольку сокращение мышц обеспечивает и стимулирует работу всего организма, человек должен заботиться о постоянном поддержании достаточно высокого функционального уровня своей мускулатуры.

Один из наиболее эффективных способов достижения высокого уровня - это занятия лёгкой атлетикой.

Атлетическая гимнастика — это система физических упражнений, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения методом развития мышц.

Занятия атлетической гимнастикой являются профилактикой атрофии мышц и остеопороза, делают человека уверенным в себе и внешне привлекательным.

---

<sup>1</sup> 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Адресат программы.** Данная программа предназначена для подростков 11-18 лет, проявляющих интерес к практическим возможностям своего не только духовного, но и физического совершенствования. Заниматься массово-оздоровительной лёгкой атлетикой могут учащиеся практически любого уровня подготовленности, относящиеся к основной группе здоровья.

Для занятий необходимо предоставить медицинскую справку, разрешающую по состоянию здоровья посещать занятия лёгкой атлетики.

**Уровень освоения программы:** общекультурный.

**Объем и срок освоения программы:** 1 год, 72 ак. часа в год.

Режим занятий – 1 раз в неделю по 2 часа.

**Цель программы** - укрепление здоровья и повышение уровня общефизической подготовленности учащихся средством лёгкой атлетики.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- закрепление и совершенствование двигательных действий через обучение детей силовым физическим упражнениям.

**Развивающие:**

- повышение общей физической подготовленности через развитие мышечной силы и выносливости;

- профилактика и коррекция осанки;

- формирование техники дыхания.

**Воспитательные задачи:**

- развитие волевых качеств – сила воли, целеустремлённость;

- воспитание ценностных ориентиров, направленных на формирование дружелюбного отношения в группе.

**Организационно-педагогические условия реализации программы.**

**Язык реализации программы:** государственный язык РФ – русский.

**Форма обучения:** очная.

**Условия набора и формирования групп**

На обучение по программе принимаются все желающие в возрасте 11-18 лет без медицинских противопоказаний.

Количество обучающихся в группе: не менее 15 человек.

**Формы организации и проведения занятий:**

1. Групповая

2. Индивидуально-групповая

3. Индивидуальная

**Формы проведения занятий:** традиционное учебное занятие, тренировка, соревнование.

**Формы организации деятельности на занятии:**

– фронтальная: рассказ, объяснение, показ педагога, беседа;

– групповая: отработка материала;

– индивидуальная: коррекция пробелов в знаниях и отработка отдельных тем.

**Материально-техническое оснащение программы:**

- тренировочные штанги с набором блинов
- гантельный ряд
- гимнастические палки
- гимнастические скамейки
- гимнастические коврики.

**Кадровое обеспечение:** программа реализуется под руководством педагога дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

**Планируемые результаты.**

В результате подготовки в рамках программы предполагается, что учащиеся должны укрепить состояние здоровья и повысить уровень общефизической подготовки средством атлетической гимнастики.

**Личностные:**

- развита сила воли, целеустремленность;
- получен положительный опыт дружелюбного общения.

**Метапредметные:**

- развита мышечная сила и выносливость;
- сформирована правильная осанка;
- сформирована техника дыхания.

**Предметные:**

- закреплены навыки двигательных действий.

В результате обучения происходит укрепление здоровья, достигается более высокий уровень общефизической подготовленности, обеспечивается оптимальное взаимодействие организма с внешней средой, возникает уверенность в своих силах и появляется желание систематически загружать свои мышцы.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ темы	Название темы	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила поведения, безопасности на занятиях.	2	1	1	Опрос, выполнение практических заданий
2	Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль.	2	1	1	Опрос, выполнение практических заданий
3	Общая физическая подготовка.	36	1	35	Тест, тренировка
4	Специальная физическая подготовка.	30	1	29	Тест, тренировка
5	Итоговое занятие. Контрольные испытания.	2	0	2	Сдача контрольных нормативов, мониторинг
<b>ИТОГО (часов)</b>		<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	