

**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**  
**Администрация Красносельского района Санкт-Петербурга**  
**ГБОУ СОШ №549**

**РАССМОТРЕНА**

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.



**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 157-од  
от 29.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«СТАРТЫ НАДЕЖД»**

Возраст обучающихся: 11-14 лет  
Срок освоения: 1 год

Разработчик:  
**Шугалей Александра Евгеньевна,**  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

### Направленность программы – физкультурно-спортивная

#### Актуальность:

Педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма. Показатели состояния здоровья ухудшаются в процессе обучения в школе от младших классов к старшим. К окончанию школы незначительные расстройства у части детей переходят в стойкую хроническую патологию. По данным специалистов РАМН менее 5% учащихся младших классов могут считаться абсолютно здоровыми. К старшим классам их численность уменьшается до 3%, одновременно возрастает процент хронической патологии с 45% до 50%. У большинства детей и подростков диагностируется 2-3 и более хронических заболеваний и функциональных отклонений.

**Адресат программы** – программа ориентирована на учащихся 11-14 лет.

**Уровень освоения программы** - общекультурный

**Объем и срок реализации программы** – 1 год (144ч.)

**Цель программы:** укрепление здоровья и повышение уровня физического развития детей, обучение учащихся основным видам движений, совершенствование их. Достижение практических результатов путем вовлечения их в регулярные занятия спортивной направленности.

Основными задачами программы «Старты надежд» являются:

#### Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- формирование представлений о различных видах спорта, их возникновении, развитии и многообразии видов;
- формирование представления об образе здоровой жизни, т.е. необходимых двигательных умений и навыков, обогащение двигательного опыта за счет 3 разнообразных упражнений;
- приобретение навыков и умений в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, умение оценивать правильность выполнения своих движений;
- приобретение соревновательного опыта у воспитанников;
- формирование стойкой привычки к систематическим занятиям.;

#### Воспитательные:

- воспитание физически развитого ребенка;
- воспитание социальной активности воспитанников, развития волевых и лидерских качеств, инициативы, дисциплинированности, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание культуры общения во время тренировок и соревнований;
- воспитание целеустремленности и настойчивости в самореализации по средствам занятий различными видами спорта;

#### Развивающие:

- обеспечение полноценного физического развития детей, повышение двигательной активности;
- развитие физических качеств: координации движения, быстроты, силы, ловкости, гибкости, пластики, выносливости;

- развитие психофизических способностей воспитанников, повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- развитие коммуникативных умений и навыков общения в команде;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, навыков ведения здорового образа жизни.

### ***Организационно-педагогические условия реализации программы:***

- *язык реализации программы:* русский.
- *условия набора учащихся:* набор в группы осуществляется на добровольной основе. В коллектив принимаются все желающие дети, учитываются следующие сведения о физическом, соматическом и психическом состоянии учащихся:
  - возраст;
  - результат медицинского обследования и рекомендации врачей: ортопеда, хирурга, педиатра, невропатолога, ЛФК;
  - состояние здоровья ребенка (перенесенные инфекционные и другие заболевания);
  - исходный уровень физического развития;
  - состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения;
  - наличие сопутствующих заболеваний;
  - способы восприятия учебного материала.
- *условия формирования групп:* для обучения по программе принимаются учащиеся в возрасте 11-14 лет независимо от уровня подготовленности на основании заявления родителей (законных представителей) ребенка.
- *количество детей в группе:* 15 человек.
- *особенности организации образовательного процесса:* программа и каждое занятие состоят из разминки и основной части. Обучение по программе предполагает применение современных образовательных технологий: технологии развивающего обучения, здоровьесберегающих и игровых технологий.
- *формы организации деятельности учащихся на занятии:* групповая (по подгруппам), индивидуально-групповая, очная, дистанционная, аудиторная, внеаудиторная.
- *материально-техническое оснащение:* спортзал, спортивный инвентарь, спортивное оборудование. Спортивный стадион, наличие беговой дорожки, секторов для прыжков и метаний.
- *кадровое обеспечение:* программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования»

### **Планируемые результаты:**

В процессе обучения по данной программе учащиеся должны добиться следующих результатов:

#### ***Личностные результаты***

- разовьют коммуникативные навыки, увеличат словарный запас за счет использования новых терминов процессе обучения и во время соревнований;
- развитие силу воли;
- чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки, взаимоуважения;
- повышение уровня культуры общения во время тренировок и соревнований;

#### ***Метапредметные результаты***

- приобретут опыт выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях различного уровня;

### ***Предметные результаты***

- обучающиеся овладеют теоретическими и практическими основами программы
- учащиеся активизируют развитие двигательной и познавательной деятельности (включение мыслительных процессов);
- приобретут опыт профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приобретут опыт разнообразных вариантов выполнения упражнений, позволяющих сохранить интерес к занятиям по легкой атлетике;
- сформируют индивидуальную технику выполнения упражнений в соответствии с особенностями телосложения, уровнем физической подготовленности, состоянием здоровья;
- повысится потенциал физической активности, стремление к самообразованию и участию в общественной жизни школы (как участники соревнований);
- приобретут опыт участия в соревнованиях, физической самоподготовки, опыт ведения здорового образа жизни.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
«СТАРТЫ НАДЕЖД»**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда	4	2	2	Беседа
2.	Лёгкая атлетика	34	9	25	Проведение соревнований
3.	Баскетбол	28	4	24	Проведение соревнований
4.	Настольный теннис	16	3	13	Проведение соревнований
5.	Пионербол	16	3	13	Проведение соревнований
6.	Лыжные гонки	20	4	16	Проведение соревнований
7.	Подвижные и спортивные игры	24	4	20	Проведение соревнований
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Беседа
<b>Всего</b>		<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 549 с углубленным изучением английского языка  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ СОШ № 549)**



**УТВЕРЖДЕН**  
Приказом №157-од от 29.08.2025

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Старты надежд»  
на 2025-2026 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2025	31.05.2026	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Продолжительность учебного часа составляет 40 минут