

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

Принята на заседании
педагогического совета «ДЮСШ №2»
протокол №1 от 31.08.2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ»

Приложение
к дополнительной, обобщающей программе по легкой атлетике
для спортивно-оздоровительной группы.

Составитель:
Тренер-преподаватель по легкой атлетике
Улитин Александр Игоревич
Филиал СШ №10 г. Советск

г. Советск, 2022 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа «**Займись спортом**» разработана на 2022-2023 учебный год в соответствии : с Федеральным законом от 29 декабря 2012года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Ред. От 26.07.2019г.).

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021г. №62296);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Данная программа по лёгкой атлетике раскрывает основные задачи спортивно – оздоровительных групп, цели, способы их достижения, критерии результатов, которые необходимо выполнить по окончании данного курса обучения. **Основным приоритетом МБУ ДО «Детско-юношеской спортивной школы №2» является сохранения условий для решения главной цели – сделать спорт массовым и доступным большому числу детей.**

В соответствии с социально-экономическими потребностями общества и, исходя из сущности процесса образования, цель работы МБУ ДО «ДЮСШ №2» состоит в том, чтобы содействовать формированию разносторонне развитой личности.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- **обучающие:** обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях; ознакомление с техникой видов лёгкой атлетики, овладение простейшими техническими элементами
- **воспитательные:** воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- **развивающие:** развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, выносливости и ловкости.

Задачи программы:

- **обучающие:** обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях; ознакомление с техникой видов лёгкой атлетики, овладение простейшими техническими элементами
- **воспитательные:** воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- **развивающие:** развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, выносливости и ловкости.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Повышение уровня физической подготовленности. Укрепление здоровья. Формирование здорового образа жизни.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

Занимающийся по данной программе:
должен знать:

- меры безопасности и правила поведения на тренировочном занятии, профилактику травматизма, владеть навыками страховки и самостраховки;
 - правильно пользоваться спортивным инвентарём и оборудованием
- технику:
- высокого старта;
 - технику финиша;
 - технику бега по прямой с различной скоростью;
 - технику бега по виражу;
 - технику прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги";
 - технику метания малого мяча на дальность с места из-за головы через плечо;
 - технику бега на длинные дистанции;
- должен приобрести навыки:
- бега на 60 метров с высокого старта;
 - уметь прыгать в длину с разбега способом "согнув ноги";
 - метать малый мяч на дальность;
 - уметь тестировать двигательную подготовленность, контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Принимаются дети, прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям в спортивно-оздоровительной группе.

Уровень сложности рабочей программы	Базовый
Адрес, по которому реализуется программа	г. Советск ул. Школьная д.2 «Советская средняя школа №10»
Возраст обучающихся группы	9-13 лет
Направленность программы	Физкультурно - спортивная
Наличие медицинского заключения	Медицинское заключение об отсутствии противопоказаний для занятий спортом
Адаптация программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	Не адаптирована
Нормативный срок обучения по программе	1 год
Режим работы в соответствии с расписанием	Понедельник: 15.00-16.30 Вторник: 15.00-16.30 Суббота: 9.00 – 10.30
ФИО педагога	Улитин Александр Игоревич
Квалификационная категория	соответствие
Форма обучения	Очная
Применение дистанционных технологий	Не применяется
Форма организации образовательной деятельности	Групповая
Количество обучающихся в группе	15

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

