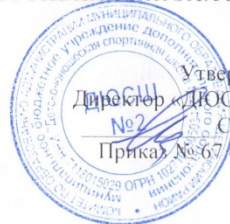


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

Рекомендована к реализации  
педагогическим советом «ДЮСШ №2»  
протокол №1 от 28.08.2025 г.



Утверждаю  
Директор «ДЮСШ №2»  
С.И. Двоеглазов  
Приказ № 67 от 28.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ ЮНЫХ»

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

Составитель:  
Тренер-преподаватель по лёгкой атлетике  
Осипов Дмитрий Алексеевич  
Филиал СШ №10 г. Советск

г. Советск, 2025 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа «Азбука бега» разработана на 2024-2025 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.

### **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.

#### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Спортивный зал. Стадион. Необходимый для занятий инвентарь.

|                                                                            |                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Уровень сложности рабочей программы                                        | Базовый                                                                       |
| Адрес, по которому реализуется программа                                   | г. Советск ул. Школьная д.2<br>«Советская средняя школа №10»                  |
| Возраст обучающихся группы                                                 | 7-17 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: 16.45 -18.15<br>Вторник: 16.45 -18.15<br>Суббота : 10.45 – 12.15 |
| 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

**для спортивно-оздоровительной группы «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ ЮНЫХ».**

**Тренер – преподаватель ОСИПОВ ДМИТРИЙ АЛЕКСЕЕВИЧ**

**(6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ, 39 НЕДЕЛЬ)**

[illegible]