

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

Принята на заседании  
педагогического совета «ДЮСШ №2»  
протокол №1 от 30.08.2024 г.



С. И. Двоглазов  
Приказ № 43 от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Бегаем, прыгаем, метаем»

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

Составитель:  
Тренер-преподаватель по лёгкой атлетике  
Ряховский Константин Александрович  
Филиал СШ №28 с. Селиваново.

г. Советск, 2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа «Бегаем, прыгаем, метаем» 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.
- правилам.

### **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.

Уровень сложности рабочей программы	Базовый
Адрес, по которому реализуется программа	с. Селиваново ул. Советская 15 «Селивановская средняя школа №28»
Возраст обучающихся группы	7-12 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: 16.00-17.30 Пятница: 16.00-17.30 Суббота: 12.00-13.30
ФИО педагога	Ряховский Константин Александрович
Квалификационная категория	Высшая
Форма обучения	Очная
Применение дистанционных технологий	Не применяется
Форма организации образовательной деятельности	Групповая
Количество обучающихся в группе	15



