

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

Принята на заседании
педагогического совета «ДЮСШ №2»
протокол №1 от 28.08.2025 г.



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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ»

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 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа «**ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ**» 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.

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.

Стадион. Необходимый для занятий инвентарь.

Уровень сложности рабочей программы	Базовый
Адрес, по которому реализуется программа	г. Советск ул. Школьная д.2 «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: 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

для спортивно-оздоровительной группы «ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ».

**Тренер – преподаватель ОСИПОВ ДМИТРИЙ АЛЕКСЕЕВИЧ
(6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ, 39 НЕДЕЛЬ)**

[illegible]