

АННОТАЦИЯ

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «БЕГАЕМ, ИГРАЕМ - ВМЕСТЕ ПОБЕЖДАЕМ»

Программа составлена для работы в МБУ ДО ДЮСШ в соответствии с типовым положением о детско-юношеских спортивных школах и с учетом опыта работы в образовательных учреждениях спортивной направленности. Настоящая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ (ст.84);
- Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329 –ФЗ (глава 4);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства России от 27.12.1013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522);
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (письмо Минобразования РФ от 11.12.2006 № 06-1844);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» («СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660);

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на укрепление его физического и психического здоровья, адаптацию к условиям современной жизни.

Актуальность программы в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа выявляет и развивает задатки в избранном виде спорта и прививает любовь к здоровому образу жизни.

Отличительная особенность данной программы заключается в изменении способов и позиции работы педагогов в детском коллективе, когда содержание образования это нормальное становление дружеских отношений в детском обществе, а знания и умения являются формой и материалом, способствующим образовательных и общечеловеческих возможностей подрастающего поколения.

Требования к технике безопасности.

Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике проводятся с соблюдением всех требований санитарно- технической безопасности

Календарный учебный график

Количество учебных недель	Количество учебных дней	Дата начала реализации программы	Дата окончания реализации программы
36 недель	72	01.09.2020г.	18.05.2021 г.

Цель программы:

содействие всестороннему развитию личности и максимальная реализация индивидуальных особенностей и интересов обучающихся.

Задачи:

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, и формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости)
- обеспечение всесторонней физической подготовки;
- обучение основам техники видов легкой атлетики;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях по отдельным видам легкой атлетики.

Для выполнения задач необходимо: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов; участие в соревнованиях, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы ДЮСШ.

Обучение по данной программе включает занятия с освоением основ легкой атлетики: бега, прыжков, метаний.

Результат программы:

реализация программы поможет воспитанникам достичь результатов 1-3 юношеских разрядов в избранном виде легкой атлетики в соответствии с природными задатками.

По окончании программы занимающийся должен:

Знать:

1. Историю развития легкой атлетики;
2. Требования к технике безопасности;
3. Знать строение и функции организма, влияние физической нагрузки на организм и способы ее регулирования;
4. Знать основные правила проведения соревнований по легкой атлетике;
5. Знать правила подвижных и спортивных игр;
7. Знать способы закаливания организма.

Уметь:

1. Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения;
2. Выполнять технические действия в спортивных и подвижных играх;
3. Осуществлять наблюдения за техникой выполнения двигательных действий;
4. Подсчитать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
5. Играть в различные подвижные и спортивные игры;
6. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
7. Проводить самостоятельную разминку;
8. Выполнять общефизические упражнения;
9. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения.