

**Аннотация к
дополнительной общеразвивающей программе «Лёгкая атлетика –
спорт, доступный каждому»**

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика – спорт, доступный каждому» разработана для предоставления образовательных услуг учащимся младшего возраста (с 5 до 8 лет) в условиях МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика – спорт, доступный каждому» **физкультурно-спортивной направленности.**

Уровень программы **стартовый**. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы – «Лёгкая атлетика – спорт, доступный каждому».

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих

образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Устав МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

Актуальность программы.

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Новизна.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Адресат программы.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для детей 5-8 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Стартовая ступень обучения отличается объективными особенностями и своеобразной педагогической тактикой.

Объем программы. Данная программа обучения рассчитана на:

1 год обучения - 144 часа в год

первый модуль: с сентября по декабрь рассчитан на 64 часа,

второй модуль: с января по май – на 80 часов.

Формы обучения и виды занятий

Программа рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеразвивающих и специальных упражнений. В связи с этим, формы занятий, их построение в спортивно-оздоровительных группах должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого тренировочного занятия. Разминка должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеразвивающие упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений.

Примерная схема разминки:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений (5-10 мин.);
2. Специальные беговые упражнения (5-10 мин.);
3. Игры и эстафеты (10-15 мин.);
4. Освоение беговых упражнений (5-10 мин.);

Обучение в объединении очное, групповое.

Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований - определение степени усвоения техники и воспитание навыка самостоятельных физических занятий.

Срок реализации программы: 1 год обучения.

Режим занятий.

Программа обучения рассчитана на 144 часа. Недельный часовой объем учебно-тренировочной работы составляет 4 часа. (1 час занятий равен 45 минутам с перерывом 15 минут).

Количество обучающихся в группе составляет не более 15 человек.
СанПин 2.4.3172-14.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и заключения договора без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам.