

Аннотация

к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно–спортивной направленности «Лёгкая атлетика» для обучающихся на спортивно – оздоровительном этапе.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» (далее Программа) составлена и разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273-ФЗ, с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008), Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, на основании Постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, нормативных актов, действующих в области физической культуры, спорта и образования.

Программа составлена и адаптирована с учётом действующих программ в лёгкой атлетике, практических рекомендаций по физиологии спорта и медицине, по теории и практике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учётом имеющейся спортивной базы и педагогических кадров.

Программа обеспечивает последовательность процесса подготовки юных легкоатлетов, преимущество в решении задач укрепления здоровья и развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств, интереса к занятиям физической культурой и развития личных качеств.

Программа по лёгкой атлетике реализуется в центре «Юность».

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что сложившаяся система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях не обеспечивает необходимого уровня физического развития учащихся. Это требует увеличения физической активности и расширения внеурочной спортивно-оздоровительной работы в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

Новизна состоит в возможности предоставить равные права в получении дополнительных образовательных услуг. Данная программа разработана с учётом принципов индивидуализации, доступности и результативности.

Цель программы - содействие развитию личностных качеств и способностей посредством занятий физической культуры.

Задачи:

- овладеть теоретическими, практическими, гигиеническими приёмами физической культуры.

- принимать участие в соревнованиях по ОФП, СФП, выполнении норм комплекса ГТО в своей возрастной группе

- воспитывать у учащихся умение мобилизовать свои физические и духовные силы

- научить выдержке, коллективизму, толерантности.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

- в спортивно-оздоровительных группах 10-12лет;

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники лёгкой атлетики

Программа «Лёгкая атлетика» рассчитана на – 1 год;

Продолжительность учебной недели:

Занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Учебно-тренировочный процесс для спортивно-оздоровительных групп рассчитан на 44 учебных недели и составляет 252 часа в год.

Обучающиеся, прошедшие обучение на спортивно-оздоровительном этапе, зачисляются на этап начальной подготовки по итогам сдачи контрольных нормативов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, участие в школьных соревнованиях по видам спорта, входящих в

содержание общей физической подготовки.

Форма и режим занятий:

Наполняемость учебных групп по этапам обучения:

На спортивно-оздоровительном этапе группа комплектуется в количестве 15 человек;

Форма занятий:

1. Теоретические;
2. Практические;
3. Сдача контрольных нормативов;
4. Соревнования.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Учащиеся должны овладеть основными техническими навыками бега, прыжков и метаний;
2. Учащиеся должны овладеть упражнениями общей физической подготовки, подвижными играми;
3. Учащиеся должны усвоить основы спортивных игр (баскетбол, волейбол, ручной мяч);
4. Учащиеся должны проявить самостоятельность в осуществлении разминки и простейшего судейства видов лёгкой атлетики.

Способы контроля:

5. Визуальный;
6. Хронометрирование;
7. Замеры;
8. Опрос;
9. Анкетирование.

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Наблюдение педагога за учащимися во время занятий и вне их (культура поведения, толерантность);
2. Формы занятий при подведении итогов (соревнования, зачёты, анкетирование);
3. Выполнение норм по технической подготовке (соревнования, контрольные тесты).
4. Ведение документации при проведении итогов (протоколы соревнований, протоколы приёма контрольных нормативов, описательные документы).