

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе

«Легкая атлетика»

Актуальность программы: В современных условиях важной задачей в работе по укреплению здоровья детей является привитие обучающимся стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями в школе и дома. Настоящая программа раскрывает содержание, структуру и объём курса занятий направленных на повышение уровня физического здоровья, физической подготовленности, а так же развитию интереса к занятиям легкой атлетикой и общей культуры личности подрастающего поколения. Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания. Вовлечение в занятие легкой атлетикой большого числа детей содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.

Направленность – Физкультурно-спортивная

Цель программы - создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий легкой атлетикой.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать представления об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- формировать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела легкой атлетики;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, физиологии;
- привитие учащимся мотивации на здоровый образ жизни и выздоровление;
 - развитие у школьников знаний о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, об охране своего здоровья;
- развитие потребности умения систематически самостоятельно заниматься легкой атлетикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития;
- содействие развитию воспитания нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности детей.

Основной показатель работы направления в спортивной секции «Легкая атлетика» в рамках работы отделения дополнительного образования детей - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Воспитательные:

- воспитать физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных легкоатлетов;

- воспитывать волевой характер, спортивный дух юных легкоатлетов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к спортивной деятельности в будущем.

Контингент обучающихся: зачисленные в ГБОУ СОШ № 167 и все желающие из других школ без конкурса; программа рассчитана на детей с 7 лет

Продолжительность реализации программы: 2 года.

Форма организации процесса обучения: занятия проводятся в учебной группе (15 человек).

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа – всего 72 часа.

Содержание: знание основных правил легкой атлетики;

- устойчивый интерес к легкой атлетике, понимание значения спорта в жизни человека;
- знание терминологии применяемой в легкой атлетике;
- предупреждение причин травматизма на занятиях физической культуры;
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств легкоатлета;
- современные формы построения занятий легкой атлетикой и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий легкой атлетикой.