

## **Аннотация к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Легкая атлетика»**

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика» разработана на основе программы Колодницкий В.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011 год. – 93 с.

Программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Цель программы.**

Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников интереса к физической культуре и спорту, потребности в здоровом образе жизни, регулярных занятий спортом.

*Содержание программы направлено на реализацию следующих задач:*

*образовательные:*

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования двигательных умений и навыков, обучать и совершенствовать основы техники отдельных видов легкой атлетики;

- обучать правильному выполнению физических упражнений.

*оздоровительные:*

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

*воспитательные:*

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

- способствовать воспитанию самоорганизации, самодисциплины, трудолюбия.

**Срок реализации программы:** 3 года обучения. Общее количество часов – 108 ч. (7-9 класс 36 часов в год).

**Форма обучения:** очная. Базовый уровень. Занятия проводятся 1 раз в неделю - 40 минут.

*Основные формы занятий.*

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике легкоатлетических упражнений. Кроме средств легкой атлетики, составной ее частью являются специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения барьериста и метателя, подготовительные и имитационные упражнения, играющие важную роль на начальном этапе обучения.

*Методы организации занятий.*

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил соревнований в отдельных видах легкой атлетики, действия судей и формирование судейских бригад.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по легкой атлетике и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.