

Аннотация к рабочей программе дополнительной общеобразовательной программы спортивно-оздоровительной направленности «Легкая атлетика»

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно - оздоровительной направленности «Легкая атлетика» разработана для обучающихся 10-15 лет, составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Направленность программы: спортивно-оздоровительная.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности легкой атлетики, в организации здорового образа жизни.

Контингент обучающихся: программа рассчитана на детей с 10-15 лет.

Продолжительность реализации программы: 1 год

Режим занятий: занятия 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Форма организации процесса обучения: занятия организуются в учебных группах.

Краткое содержание:

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты, толкание ядра, а также легкоатлетического многоборья. Среди различных физических упражнений, способствующих всестороннему физическому развитию, главенствующая роль принадлежит упражнениям лёгкой атлетики.

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья. 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 в спортивных залах, но и в естественных условиях.

В программе учтена последовательность, определяющая значимость основных направлений тренировочного процесса в условиях Северного региона. Она предназначена для тренеров и педагогов-организаторов,

работающих по направлению физкультурно-оздоровительной деятельности по легкой атлетике.

В данной программе представлен программный материал, организация спортивно-оздоровительных занятий, содержание теоретических и практических занятий, методические рекомендации, нормативы физической подготовки.

Ожидаемый результат:

- стабильность состава учащихся, посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика спортивно-технических показателей;
- освоение теоретического раздела программы.