

Описание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Цель – формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация легкой атлетики среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

Актуальность

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главное место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Педагогическая целесообразность

Занятия легкой атлетикой имеют в первую очередь оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метание укрепляют мышцы, опорно-двигательный аппарат). Легкоатлетические упражнения способствуют высокому уровню развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» разработана для спортивно-оздоровительной подготовки учащихся в возрасте 13 – 17 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания и др., вовлекающих подростков в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

В программе выделено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов. Это позволит учащимся идти повысить уровень соревновательной деятельности в легкой атлетике. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- тренировочные практические занятия;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.

В практике обучения и воспитания имеют место различные словесные, наглядные теоретические и практические методы, которые применяются в зависимости от степени формирования навыков на всех этапах обучения. Выбор того или иного метода зависит от содержания учебного материала, от поставленных задач обучения, физической подготовленности занимающихся.

Организация занятий осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: активности, сознательности, систематичности, наглядности, постепенности, доступности.

Методами контроля уровня подготовки детей являются следующие: выполнение упражнений (двигательных тестов), участие в соревнованиях и спортивных праздниках.

Программа состоит из **целевого, содержательного и организационного разделов.**

В целевой раздел входят пояснительная записка; цель и задачи программы; планируемые результаты изучения курса.

Содержание общеразвивающей программы и тематическое планирование входят в содержательный раздел программы.

В организационный раздел входят учебный план, формы аттестации; календарный учебный график; система условий реализации программы.