

АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 11-17 лет

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания мяча. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья обучающихся воспитанников. 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 на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Основная цель программы: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Задачами являются:

- Укрепление здоровья детей, их разностороннее физическое развитие и закаливание.
 - Воспитание любви и привычки к занятиям физическими упражнениями как коллективно, так и самостоятельно.
 - Более широкое по сравнению с уроками физической культуры ознакомление с видами занятий физической культурой и спортом.
 - Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях.

Уровень сложности: стартовый

Занятия проводятся в группах по **12-18 человек.**

Срок освоения программы – 1 год, объём (общее количество учебных часов): 153 часа в год.

Формы организации образовательного процесса: групповая (индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая).

Форма обучения: очная.

Виды занятий: практические занятия-тренировки.

Режим занятий: занятия проводятся три раза в неделю, с общей нагрузкой 1,5 часа в неделю.

Основные разделы: кросс, бег, подвижные игры, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спринтерская подготовка, эстафеты

Ожидаемые результаты:

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.
- выполнение разрядных нормативов по легкой атлетике занимающимися.

