

# АННОТАЦИЯ

## К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

Лёгкая атлетика имеет огромное профессионально-прикладное значение. Качества и навыки, которые приобретаются во время занятий лёгкой атлетикой, находят самое широкое применение, как в трудовой, так и в военной подготовке.

Занятия лёгкой атлетикой имеют большое воспитательное значение. Формируется характер, закаляется воля, человек приучается не бояться трудностей, соблюдается определенный режим и правила питания. Заставляет задуматься о здоровом образе жизни, повышает ответственность.

Обучение по данной программе направлено на формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; содействие гармоничному физическому развитию обучающихся.

Благодаря занятиям легкой атлетикой развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений; формируются правильные двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимые в повседневной жизни.

Данная программа предназначена для всех обучающихся, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

**Цель программы** – гармоничное физическое и интеллектуальное развитие детей, укрепление здоровья занимающихся через занятия легкой атлетикой.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- научить учащихся технике и тактике выполнения систем упражнений по видам спорта;
- научить учащихся сохранять и укреплять психическое и физическое здоровье;
- научить учащихся приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

#### Развивающие:

- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- развивать интерес к физкультуре и спорту;
- развивать физические данные ребенка,
- развивать психологическую подготовку непосредственно в момент соревновательной деятельности; а также - внимание, мышечную память, координацию движений, пространственную ориентировку;
- развивать гибкость, координацию, смелость, силу, выносливость, быстроту;
- развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и стремление к спорту высших достижений;
- формировать социально-коммуникативную грамотность воспитанников.

#### Воспитательные:

- воспитывать общую культуру личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- воспитывать аккуратность, дисциплинированность, ответственность за порученное дело;

- воспитывать потребность здорового образа жизни;
- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, культуру поведения;
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

### ***Возраст обучающихся.***

Программа «Лёгкая атлетика» адресована обучающимся с 6 лет до 18 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься в объединении и не имеющих медицинских противопоказаний.

В объединение могут зачисляться одаренные дети с 5-летнего возраста (при условии предоставления медицинской справки о состоянии здоровья).

Доступность реализации дополнительной программы: в программе предусмотрено участие образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

***Сроки реализации:*** программа рассчитана на 1 год, объем часов в год – 126 часов.

***Формы организации деятельности:*** по группам, индивидуально или всем составом.

#### ***Форма обучения.***

Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

#### ***Формы организации занятий.***

Основными формами организации обучающего процесса в объединении являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные; виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, турниры, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

#### ***Формы и режим занятий***

Количество часов в неделю – 3,5 часа. Режим занятий: 2 раза в неделю: одно занятие 2 академических часа, второе 1,5 академических часа.

***Режим обучения:*** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

***Наполняемость учебных групп:*** составляет от 15 до 25 человек.

- **Критерии и показатели оценки эффективности программы.**
- 1.Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.
- 2.Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
- 3.Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия.
- **Формы контроля качества образовательного процесса:**
  - собеседование
  - наблюдение
  - анкетирование
  - тестирование
  - сдача норм ГТО
  - участие в соревнованиях в течении года

Уровни усвоения	Результат
Высокий уровень усвоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт – результат выступлений на соревнованиях разного уровня по лёгкой атлетике.
Средний уровень усвоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень усвоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

- *Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы.*  
Важным звеном образовательного процесса является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность реализации программы. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны обучающихся и уровень усвоения ими программы. Один из главных вопросов – правильный выбор контрольных упражнений (тестов).
- Программа предусматривает контрольные упражнения, которые наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств учащихся, способствует формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого учащегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.
- *Основные формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:* тестирование, сдача контрольных нормативов, товарищеские встречи, соревнования, олимпиады.
- *Основными показателями* выполнения программных требований являются:
  - - овладение теоретическими знаниями;
  - - знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
  - - способность применять основные приёмы самоконтроля;
  - - знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
  - - знание основ истории развития лёгкой атлетики.
- *Итоговый (проводится накануне перевода на следующий уровень (год обучения))* – основная форма подведения итогов обучения; участие в районных, областных соревнованиях, а также сдача контрольно-переводных нормативов (тестов) по ОФП и СФП.