

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Легкая атлетика»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» реализует физкультурно-спортивную направленность дополнительного образования.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных и районных спортивных соревнованиях.

Курс обучения направлен на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Цель программы: Формирование личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основными задачами программы являются:

- ознакомление с видами легкой атлетики;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой;
- создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- воспитание общей выносливости, ловкости;

- изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков и метаний;
- ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории;
- подготовка к выполнению нормативов.

Программа предназначена для обучающихся 3 - 4 классов (9-10 лет)

Секция «Легкая атлетика» состоит из 3 групп. На каждую группу выделено по 3 часа в неделю. Курс рассчитан на 1 учебный год, что составляет 108 часов занятий на одну группу.

В группе занимаются и мальчики, и девочки. Программа позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений.

Материально–техническое обеспечение занятий секции «Легкая атлетика»

1. Эстафетные палочки-8шт.
2. Гимнастические маты-10шт
4. Гимнастическая стенка-12шт.
5. Гимнастические палки-10шт.
6. Скамейка гимнастическая-2шт.
7. Скакалки - 12 шт.
8. Малые мячи для метания по 150 гр-6 шт.
9. Перекладина-1шт.
10. Мячи набивные - 4 шт.
11. Мячи баскетбольные-10шт.
12. Щиты с кольцами и с сетками-2 комплекта
13. Волейбольные мячи-5шт.
14. Волейбольная сетка-1шт.