

**Аннотация**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программе физкультурно-спортивной направленности**  
**«Лёгкая атлетика»**

**Направленность (профиль) программы**

- физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы**

Легкая атлетика - часть государственной системы физического воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания дошкольников, школьников, учащихся всех типов учебных заведений, в планы тренировочной работы во всех видах спорта, в занятия физической культурой трудящихся старших возрастов. Внедрение комплекса, основу которого составляет лёгкая атлетика, требует обеспечения полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся для успешного участия в сдаче нормативов ВФСК ГТО всех ступеней.

**Отличительные особенности программы**

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что занятия проходят в активном режиме при параллельном совмещении индивидуальной самостоятельной отработке спортивных навыков, а также в том, что программа отличается от существующей типовой программы по легкой атлетике. При проведении занятий используются различные инновационные технологии: информационно-коммуникативные (презентации, видеофильмы), здоровьесберегающие и игровые технологии с учётом возрастных границ, зон спортивных достижений, оптимальным набором и соотношением времени, применяемых средств, методов физической, технико-тактической, юных спортсменов, особенностями психологического сопровождения.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения: (технология личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающая технология, технология проблемного обучения, игровая образовательная технология, технология разноуровневого обучения, технология сотрудничества, групповая технология, технология индивидуального обучения, технология взаимного обучения);

- формах и методах обучения (учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, самостоятельные тренировочные занятия, метод проблемного обучения, метод коррекции поведения в различных ситуациях, метод диагностики результатов).

**Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» предназначена для детей в возрасте 7-9 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

**Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 3 года.

На полное освоение программы требуется 936 часов, включая индивидуальные и групповые занятия по теоретической, общефизической, специальной подготовке, а также подвижные игры и соревнования.

**Форма обучения - очная.**

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, тестирования, развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, участия в соревнованиях. Индивидуальная, групповая, фронтальная форма работы и круговая тренировка. По форме проведения: беседа, собеседование, рассказ, мастер-класс, открытое занятие, наблюдение, лекции, семинары, видео-просмотры, тренинги.

По форме организации: групповые и индивидуально-групповые;

По звеньям: индивидуальные, коллективные, круговые тренировки-серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем),

подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательной смены «станций». Занятия проходят на стадионе, в спортивном зале, спортивных площадках в свободное от занятий учащихся в школе время.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в группы – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые формы работы с детьми. Состав групп 15-20 человек.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Три раза в неделю по 2 часа, 312 часа в год;

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены.

Учебные планы тренировочных занятий рассчитаны на 52 недели

Учебный план составлен на 52 учебных недели (с расчётом 46 недель непосредственно в условиях учреждения и 6 недель для тренировок в условиях самостоятельных занятий учащихся по заданию тренера-преподавателя и индивидуальным планам учащихся (в период отпуска тренера).

### **Педагогическая целесообразность программы**

Как и все другие виды спорта, лёгкая атлетика, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Трёхлетний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физической подготовленности.

Предлагаемая направленность занятий в 1-й и 2-й годы обучения в основном игровая. В связи с этим у учащихся начальной школы не возникнет трудностей в освоении и нет комплексов по поводу своей недостаточно хорошей спортивной подготовленности.

В 3-й год обучения по программе занимающиеся уже ближе подойдут к знакомству с лёгкоатлетическими дисциплинами. На протяжении всех лет обучения всем желающим будет предоставлена возможность участвовать в лёгкоатлетических соревнованиях. По окончании 3-го года обучения будет проведено тестирование и рекомендованы занятия в наиболее подходящей спортивной секции в соответствии с физическим данным занимающегося и избранным видом спорта.

### **Основные формы и методы**

Для обучения по данной программе используются следующие методы: показа, объяснения, фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой, соревновательный, игровой.

На этапах ознакомления и разучивания двигательного действия большое значение имеет зрительное и слуховое восприятие изучаемого двигательного действия (наглядность). Использование зрительной, звуковой, словесной и двигательной наглядности зависит от этапа обучения. К этим методам относятся показ двигательного действия учителем (учеником), наглядные пособия (рисунки, кинограммы), ориентиры (предметные регуляторы: пространственные, звуковые, инструментальные - измерение результатов).

Фронтальный метод. Одно и тоже задание выполняют все занимающиеся одновременно, независимо от их построения. Этот метод широко используется во всех частях занятия, но преимущественно в подготовительной и заключительной.

Групповой метод. Предусматривает временное деление занимающихся на несколько групп и выполнение каждой группой своего задания по указанию тренера. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляется с учётом пола, уровня технической и физической подготовленности. По команде тренера начинается и заканчивается выполнение заданий в группах. Выполнение упражнений в группах происходит одновременно или по очереди.

Индивидуальный метод. Ученикам, отличающимся по своим способностям и физической подготовленности от занимающихся, даются для выполнения индивидуальные задания.

Круговой метод. Предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах (станциях), как правило, расположенных по кругу в спортзале. Обычно круг составляют от 4 до 10 станций. На каждой

станции выполняется один вид упражнений. Состав упражнений подбирается с расчетом на комплексное развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определённым интервалом для отдыха между станциями. Выполнение упражнений начинается и заканчивается одновременно на всех станциях по команде тренера.

**Соревновательный метод.** Проведение тренировочного занятия или его части в форме соревнования с определением победителя.

**Игровой метод.** Использование во время тренировки подвижных или спортивных игр по упрощённым правилам.

Педагогическое построение занятий по лёгкой атлетике определяет физиологическая закономерность, связанная с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы. Эта закономерность обуславливает выделение в структуре занятия трёх функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия по лёгкой атлетике состоит из двух частей – основной и специальной. В основной части повышается общая работоспособность организма с помощью упражнений, активизирующих деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивающих оптимальную эластичность мышц и подвижность звеньев опорно-двигательного аппарата. В специальной части происходит «двигательная настройка» занимающихся на предстоящую работу в соответствии с содержанием основной части занятия, т.е. подготовка к выполнению упражнений в беге, прыжках, метаниях.

В содержание подготовительной части входят:

- начальная организация занимающихся (построение, сообщение задач занятия);
- различные варианты ходьбы, бега;
- общеразвивающие упражнения для мышц туловища, рук, ног, выполняемые на месте, в движении, в парах, с предметами, с использованием гимнастической стенки;
- специально-подготовительные упражнения: беговые, прыжковые, бег с ускорением.

При составлении комплекса упражнений для подготовительной части занятия следует помнить, что подбор упражнений и чередование их зависят от задач основной части занятия, а также от пола, возраста и физической подготовленности занимающихся.

При проведении подготовительной части занятия тренеру необходимо так подобрать упражнения, чтобы они:

- начинались из различных исходных положений;
- имели разную направленность, кинематические и динамические характеристики;
- содержали в одном цикле от двух до восьми движений.

В содержание основной части занятия входят:

- разучивание новых элементов техники лёгкоатлетических видов;
- закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков;
- развитие физических способностей;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств;
- формирование специальных знаний по физической культуре.

В процессе обучения лёгкоатлетическим упражнениям тренеру следует:

- избегать однообразия в подборе средств и методов обучения;
- использовать разнообразные методы оценки – одобрение, замечание, порицание;
- индивидуально исправлять ошибки, указывая причину их возникновения, и придерживаться правилу учить всех и отдельно каждого;
- формировать у занимающихся умение самостоятельного выполнения физических упражнений.

В занятиях по лёгкой атлетике следует обязательно включать подвижные игры, направленные на развитие физических способностей. Упражнения и игры, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей проводят в

первой половине основной части занятия, а упражнения, направленные на развитие силы и выносливости – во второй части.

В содержание заключительной части входят:

- упражнения, способствующие снижению возбуждения (различные варианты передвижений с постепенным снижением темпа, упражнения на дыхание и расслабление мышц);

- упражнения, способствующие регулированию эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания и упражнения на внимание);

- мероприятия по подведению итогов занятия с оценкой тренером результатов деятельности занимающихся;

- сообщение домашних заданий.

### **Практическая значимость**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом знаний и умений по лёгкой атлетике.

В процессе обучающиеся получают не только дополнительные знания в области данного вида спорта, но и в конечном итоге, получают необходимое физическое развитие для участия в сдаче норм ВФСК ГТО.

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Таким образом, образовательная программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося. Обучающиеся, имеющие соответствующий необходимым требованиям уровень ЗУН, могут быть зачислены на обучение по программам спортивной специализации по избранному виду спорта.

Содержание данной программы построено таким образом, чтобы восполнить необходимую двигательную активность обучающиеся под руководством тренера-преподавателя, и получить навыки подвижных и спортивных игр.

### **Ведущие теоретические идеи**

Ведущая идея данной программы — создание современной спортивно-оздоровительной среды, позволяющей эффективно реализовывать двигательную активность обучающихся после школьных занятий.

Изучение программы, позволит получить навыки правильной двигательной и физической активности.

**Цель дополнительной общеразвивающей программы:** привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков здорового образа жизни подрастающему поколению, возрождение престижа лёгкой атлетики.

### **Задачи программы**

**Образовательные**

- сформировать знания об истории лёгкой атлетики;
- познакомить с различными видами лёгкой атлетики;
- познакомить с правилами проведения соревнований по лёгкой атлетике;
- обучить приёмам самоконтроля за переносимостью физической нагрузки во время занятий;

- способствовать овладению навыками регулирования психического состояния.

**Воспитательные**

- способствовать выработке у занимающихся организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- формировать потребность детей к ведению здорового образа жизни.

**Развивающие**

- способствовать повышению технической подготовленности детей в данном виде спорта;

- развивать физические качества, укреплять здоровье занимающихся, способствовать улучшению функционального состояния организма.

### **Принципы отбора содержания**

Преимуществом дополнительной общеобразовательной программы «Лёгкая атлетика» с основной образовательной программой начального общего образования состоит в продолжении уроков физической культуры в рамках взаимодействия с МБУ «Спортивный комплекс» как внеурочной деятельности обучающихся, так и во взаимодействии с родителями обучающихся при проведении спортивных праздников и соревнований. Программа использует следующие принципы отбора содержания:

- принцип единства развития, обучения и воспитания в процессе занятий физической культурой, спортивных личных и командных соревнованиях;

- принцип систематичности и последовательности при ежедневных занятиях физической культурой в семье и школе;

- принцип доступности учреждения дополнительного образования при осуществлении работы по сетевому взаимодействию с учреждениями образования;

- принцип наглядности и личного примера со стороны одноклассников;

- принцип взаимодействия и сотрудничества в командных соревнованиях;

- принцип комплексного подхода при изучении теоретической части вида спорта.

### **Планируемые результаты**

Результатом занятий лёгкой атлетикой работе обучающиеся получают не только новые умения и знания по виду спорта, но также надпредметные компетенции: умение работать в команде, способность анализировать информацию и принимать решения.

Образовательные результаты: программа стимулирует обучающихся к самостоятельному решению различных задач с использованием полученных знаний, а также физического и интеллектуального развития личности.

Конкретный результат каждого занятия – это заряд бодрости, физическая сила.

Проверка проводится как визуально – путем тестирования, так и путем выполнения тех или иных упражнений.

Результаты каждого занятия вносятся преподавателем в рейтинговую таблицу. Основной способ итоговой проверки – регулярные зачеты с известным набором пройденных тем.

Сдача зачета является обязательной, и последующая передача ведется «до победного конца».

Развивающие – физическое развитие обучающихся.

Воспитательные – работа в команде.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Фиксируя планируемые результаты, тренер-преподаватель определяет перечень диагностических методик, с помощью которых данный результат будет замеряться: наблюдение, тестирование, анализ спортивных достижений команд и отдельных обучающихся, представляет информацию о форме, порядке и периодичности проведения промежуточной аттестации.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Индивидуальные, групповые занятия, соревнование, игра, показательные выступления.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, аудиозапись, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, тестирования, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования.