# Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта

# «Легкая атлетика»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта – Легкая атлетика (далее программа) разработана на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15.09.2018 г. « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам их обучения по этим программам»;
3. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. На основе примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

**Актуальность программы:** Легкая атлетика – один из основных и массовых видов спорта. Благодаря занятиям легкой атлетикой обучающийся приобретает правильные двигательные навыки и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, нарушение осанки, сколиоз), повышают защитные силы организма.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Цель программы** - формирование стойкой мотивации к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой и спортом, всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья обучающихся.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене, легкой атлетике;

- обучить правилам спортивного поведения;

- обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;

- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Развивающие:**

 - развить общефизические и специальные качества бегуна на короткие дистанции;

 - развить устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

 - развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;

- развить реакцию, ловкость, силу, выносливость, координацию, скорость;

- выработать у детей умение организовать собственную тренировку.

**Воспитательные:**

- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;

- воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.

- воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм;

- формировать потребность в здоровом образе жизни.

 **Параметры организации образовательного процесса**

|  |
| --- |
| **Показатели учебной нагрузки**Углубленный уровень (42 недели) |
| Срок обучения | 1 год  | 2 год  | 3 год  | 4 год  | 5-6 год  |
| Возраст  | от 12 до 18 лет |
| Число обучающихся в группе | 12-20 чел | 8-15 чел |
| Количество часов в неделю | 8 ч/нед | 8 ч/нед | 10 ч/нед | 10 ч/нед | 12 ч/нед |
| Общее количество часов в год | 336 ч | 336 ч | 420 ч | 420 ч | 504 ч |
| Количество занятий в неделю | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 |
| Общее количество занятий в год | 168 | 168 | 210 | 210 | 168 |

* **Срок реализации программы:** 6 лет, форма обучения – очная.
* **Режим занятий:** Занятия проходят в 1-ый и 2-ой год обучения 4 раза в неделю по 2 часа, 3-ий и 4-ый год обучения 5 раз в неделю по 2 часа, 5-ый и 6-ой год обучения 4 раза в неделю по 4 часа.
* Занятие - академический час 45 минут, организационные моменты – 5 минут, проветривание помещения - 10 минут.

**Форма обучения** – очная.

##

##  Планируемые результаты

**Личностные результаты:**
– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

–уметь организовать самостоятельные занятия, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования, во дворе, в оздоровительном лагере;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Предметные результаты:**

– знать об особенностях зарождения, истории легкой атлетики;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами, направленные на развитие физических качеств;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;

– знание основ судейства, знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил.

**Формы текущего контроля** – выполнение упражнений по ОФП и СФП (зачет/незачет)

**Формы итоговой аттестации** - сдача контрольных испытаний, собеседования по теоретической подготовке.