**Аннотация к рабочей программе дополнительного образования**

**«Легкая атлетика»**

Программа «Легкая атлетика» разработана на основе методических рекомендаций Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2014 год), на

основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11

классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат

педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2015. Допущено

Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Никогда за всю историю общества движение не было столь

необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой

проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности

человеческого организмы огромны, а реализовать их не всегда удается. И

наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как

считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта,

не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых

комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и

числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных

стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая

атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность**,**

подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для

занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь сее

помощью развиваются основные физические качества - выносливость,

сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в

частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой

приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического

передвижения и рационального выполнения сложных физических

упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают

специальные знания относительно техники исполнения физических

упражнений, основных функций человеческого организма, организации

тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя

популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и

методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на

формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли,

целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки

собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических

качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой

психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти

потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах

спортивных упражнений.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена

общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение

здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной

проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-

педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью

является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание

приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие

интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных

действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей

обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также

является отличительной чертой данной программы. Такой подход,

направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и

умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве

личности, способной к самореализации именно в младшем школьном

возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах

окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие

физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и

индивидуализации педагогического процесса.

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие

гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и

укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные**

**задачи:**

***Обучающие***:

-формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

***Развивающие***:

-развитие физических способностей;

-раскрытия потенциала каждого ребенка;

-развития морально

-волевых качеств;

-развития внимания, мышления.

***Воспитательные:***

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:

доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность,

ответственность,

3

культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Содержание программы**

**1 раздел: Беговые упражнения**

***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

**- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях**

**легкой атлетике**

***Физическая культура человека***

***-* в**лияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных

качеств личности.

**Практическая часть**: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый

разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

**2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

**- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по**

**прыжкам в длину с разбега**

*История развития легкой атлетики.*

- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

**Практическая часть:** прыжки в длину с места; движение в полете в

прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в

прыжках в длину **с разбега.** Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

**3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

**- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по**

**прыжкам в высоту.**

***Физическая культура (основные понятия).***

-организация и планирование самостоятельных занятий по развитию

физических качеств.

**Практическая часть:** разбег в сочетание с отталкиванием; переход через

планку. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые

упражнения для освоения техники бега и прыжков.

**4 раздел: Метание малого мяча**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

**- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по**

**метанию мяча.**

***Физическая культура человека:***

***-*** умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

**Практическая часть:** выполнение «скрестного» шага при разбеге;

метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение

руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех

бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную

цель (1\*1м) с расстояния 10-12м.

**5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

**- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях**

**подвижными играми.**

***Способы двигательной деятельности***

**-** Организация досуга средствами физической культуры.

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Футбол»**, «** Баскетбол», «Русская лапта»,

легкоатлетические эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от

земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по

кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

**Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:**

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая

культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

***Характеризовать***

значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и

совершенствовании функциональных возможностей организма

занимающихся;

прикладное значение легкоатлетических упражнений;

правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;

названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;

технику выполнения легкоатлетических упражнений,

предусмотренных учебной программой;

типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;

упражнения для развития физических способностей (скоростных,

силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки

физической подготовленности и требования к технике и правилам их

выполнения;

основное содержание правил соревнований в беге на короткие и

средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого

мяча (гранаты) на дальность;

игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами

лёгкой атлетики.

***Уметь***

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма

на занятиях лёгкой атлетикой;

технически правильно выполнять предусмотренные учебной

программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные

тесты);

контролировать своё самочувствие (функциональное состояние

организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

**Демонстрировать:**

**5-6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Прижки в длину с места (см) | Бег 30м (сек) | Подтягивание (мальчики) | Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек.(девочки) |  |
|  |
|  | мальчики  | девочки |  |  | мальчики | девочки |
| Высокий | 190 | 170 | 4,9 | 5,0 | 9 | 20 | 4,35 | 5,10 |
| Средний | 170 | 150 | 5,4 | 5,6 | 6 | 17 | 5,08 | 6,20 |
| Низкий | 150 | 130 | 6,0 | 6,3 | 2 | 11 | 6,30 | 7,05 |

**7-8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Прижки в длину с места (см) | Бег 30м (сек) | Подтягивание (мальчики) | Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек.(девочки) |  |
|  |
|  | мальчики  | девочки |  |  | мальчики | девочки |
| Высокий | 208 | 185 | 4,7 | 4,9 | 10 | 22 | 4,05 | 4,55 |
| Средний | 190 | 170 | 5,4 | 5,5 | 8 | 19 | 5,15 | 5,30 |
| Низкий | 170 | 143 | 5,8 | 6,1 | 3 | 12 | 6,00 | 6,45 |