

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика» разработана в рамках Федерального закона от 5 апреля 2021г. № 85-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»», приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» предназначена для обучающихся 12-16 лет.

### **Направленность**

Данная программа направлена на физкультурно – спортивную деятельность. Обучение по программе направлено на формирование у детей культуры ЗОЖ, развитие атлетических способностей, улучшение физического и эмоционального состояния, развитие мотивации к спорту высоких достижений.

Новизна программы. В программе представлены задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков, которые способствуют появлению желания общения с другими людьми, формированию умений действовать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, систематическим занятием спортом. Внедрены элементы модульной системы обучения, что создает мотивацию к спортивным достижениям и совершенствованию физических качеств учащихся.

### **Актуальность**

Программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запрос государства и общества. Во время занятий у детей формируются и развиваются такие физические данные, как подвижность, выносливость, сила, ловкость. Развивается познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, воспитывают у детей чувство уверенности в себе, углубляют представление о жизни и труде взрослых. Программа актуальна в связи с возросшей гиподинамией и компьютеризацией детей и молодежи.

### **Отличительные особенности**

Программа определена тем, что ориентирует на приобщение каждого ребенка к спортивно физкультурному воспитанию, применение полученных знаний в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, способствует развитию спортивных способностей ребенка, сохранению и укреплению психического и

физического здоровья. Благодаря систематическому спортивному образованию и воспитанию, учащийся в процессе занятий спортом, включаясь в различные виды двигательной деятельности, способствует своему физическому совершенствованию. Занятия строятся с учётом следующих педагогических принципов:

- Наглядность. Показ физических упражнений, подражание, имитация известных детям движений.

- Доступность. Обучение упражнениям: от простого – к сложному, от известного – к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания учебного материала.

- Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.

- Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

- Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

- Сознательность. Понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях.

- Принцип партнерского общения, толерантность. Работая в коллективе, дети учатся принимать все решения с учетом мнения других, а не только стремиться к достижению своих целей, учатся уважительно относиться к различным национальностям.

### **Адресат программы**

Программа адресована детям 12—16 лет 5-9 классы. Для зачисления в группу необходим допуск медицинского работника в школе. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

### **Объем программы**

Реализация программы рассчитана на один год (144 часа), 4 часа в неделю.

### **Формы занятий образовательного процесса**

Работа проводится в форме тренировочных занятий, соревнования, игры, эстафеты, занятия онлайн (с использованием программ для проведения видеоконференций ZOOM). Выполнение норм по общей физической подготовке: внутренние соревнования, контрольные тесты. Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований.

Содержание занятий, объем, и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья обучающихся. Программа обучения построена по

принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения.

Форма проведения занятий предусматривает наставничество «ученик-ученик» осуществляется в индивидуальной или групповой форме. Используемые вариации ролевых моделей внутри формы «ученик-ученик»:

- «успевающий - неуспевающий» (поддержка в достижении лучших образовательных результатов);

- «лидер - пассивный» (психоэмоциональная поддержка при адаптации в коллективе или помощи при развитии коммуникационных, творческих, лидерских навыков);

- «равный - равному» (обмен навыками в процессе совместной деятельности в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, рабочей программы воспитания).

### **Формы занятий**

Очная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

### **Срок освоения программы**

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» 1 год.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа по 40 минут с 10 минутным перерывом; в соответствии с СанПин 2.4.4.3172-14. Количество детей в группе 14-15 человек.

### **Цель и задачи**

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи дополнительной образовательной программы:

образовательные:

- 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;

развивающие:

- развивать интерес к физкультуре и спорту;

- развивать физические данные ребенка, внимание, мышечную память, координацию движений, пространственную ориентировку;

- развивать психологическую подготовку непосредственно в момент соревновательной деятельности;

- развивать гибкость, координацию, смелость, силу, выносливость, быстроту;

- развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и стремление к спорту высших достижений;

- развивать естественную двигательную реакцию;

воспитательные:

- воспитывать общую культуру личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;

- воспитывать аккуратность, дисциплинированность, ответственность за порученное дело;

- воспитывать потребность здорового образа жизни.