ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ

средняя общеобразовательная школа №230 с углубленным изучением химии и биологии

Краткая аннотация к программам дополнительного образования

|  |  |
| --- | --- |
| Название образовательной программы | **Легкая атлетика\ М.Ю.Григорьев** |
| Направленность | Физкультурно-спортивная |
| Цель | **Цель занятий** состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных знаний и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.  Достижение цели занятий обеспечивается решением следующих **задач**:  ***оздоровительной***  - укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;  ***образовательными***  - овладение школой движений;  - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физ. упражнений на состояние здоровья человека;  - выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;  ***развивающей***  - развитие координационных и кондиционных способностей;  ***воспитательными***  - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.  - воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе интересов к определённым видам двигательной активности. |
| Возраст обучающихся | 8-11 лет |
| Срок реализации программы /  количество часов | 1 год, 68 часов |
| Режим и формы занятий | **Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 45 минут  Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:   * ***образовательно-познавательной направленности*** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала; * ***образовательно-предметной направленности*** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр; * ***образовательно-тренировочной направленности*** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.   **Основными формами подведения итогов** программы являются:   * тестирование; * умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия. * знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике: * способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.   Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий. |
| Ожидаемые результаты | **Основными показателями** выполнения программных требований являются:   * выполнение контрольных нормативов; * овладение теоретическими знаниями; * знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений; * способность применять основные приёмы самоконтроля; * знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; * знание основ истории развития лёгкой атлетики |
| Формы отслеживания результатов | Для оценки уровня подготовленности занимающихся ведётся непрерывный контроль в течение года посредством наблюдения, контрольных нормативов, выступления на соревнованиях. |