



## Аннотация

### к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «ПУТЬ К УСПЕХУ – ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

|   |   |   |
|---|---|---|
|  | Распоряжение<br>Правительства Новосибирской<br>области от 24.09.2019 №393-рп<br>«О реализации мероприятий по<br>созданию новых мест<br>дополнительного образования<br>детей в рамках федерального<br>проекта «Успех каждого ребёнка»<br>национального проекта<br>«Образование» в Новосибирской<br>области, во исполнение приказа<br>Министерства образования<br>Новосибирской области от<br>30.10.2020 №2143 «О реализации<br>мероприятий по созданию в 2021<br>году новых мест дополнительного<br>образования детей в рамках<br>федерального проекта «Успех<br>каждого ребёнка». |  |
|---|---|---|

**Уровень программы – базовый.**

Возраст обучающихся – 11 – 15 лет

Срок реализации: 3 года

**Цель программы** – оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов и возможности их дальнейшего перехода в группы обучения по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе.

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

#### Метапредметные:

- формирование у обучающихся интереса к занятиям спортом;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных ресурсов.

#### Предметные:

- укрепление здоровья обучающихся;
- гармоническое физическое развитие;
- формирование навыка владения техническими средствами обучения.

#### Личностные:

- воспитание морально-волевых качеств обучающихся: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и окружающим;

- развитие умения работать в команде и индивидуально,
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность, выполнять задания самостоятельно и коллективно;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях.

### **Учебный план:**

Продолжительность учебного года – 46 недель.

Учебные занятия ведутся 3 раза в неделю по 2 часа.

В учебный год - 276 часов

### **Планируемые результаты.**

- **Личностные** – формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.

- **Метапредметные** – развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, результатом изучения программы является освоение обучающимися универсальных способов деятельности, применяемых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях.

- **Предметные** – развитие познавательного интереса к чему-либо, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков, компетенций, формирование навыков работы самостоятельно и под руководством педагога, применение приемов и методов работы по программе, воспитание основ культуры труда.

### ***Воспитанник будет знать.***

1. Правила поведения учащихся при занятиях спортом.
2. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Режим дня спортсмена.
3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.
4. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
5. Общее понятие о технике спортивного упражнения.
6. Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований.

### ***Воспитанник будет уметь:***

1. Проводить самостоятельную разминку.
2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.
4. Выполнять общефизические упражнения.
5. Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.

**Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:**

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.

**Формы занятий при подведении итогов:** соревнования, зачеты, игры, эстафеты. Выполнение норм по общей физической подготовке: внутренние соревнования, контрольные нормативы.

Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований.

По окончании обучения в группах стартового уровня 50% обучающихся должны выполнить нормативы по ОФП с показателями высокой и средней подготовленности, 25 % - должны проходить в группы базового уровня. По этим результатам из воспитанников с высокими и средними показателями подготовленности формируют группы базового уровня подготовки.

**Особые условия:** обучающийся должен иметь разрешение врача-педиатра или заключение врачебно-физкультурного диспансера на занятия данным видом спорта.

SPUTNIK