

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«КОРОЛЕВА СПОРТА»

Уровень программы – базовый.

Возраст обучающихся – 10 – 15 лет

Срок реализации: 3 года

Цель программы - создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой;
- формировать специальные знания, умения и навыки;
- овладение теоретическими знаниями;
- подготавливать обучающихся к выполнению контрольных и разрядных нормативов.

Развивающие:

- развивать физические способности;
- раскрывать потенциал каждого ребенка;
- содействовать гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся.

Воспитательные:

- воспитывать нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся;
- формировать взаимопонимание и бесконфликтность в общении;
- подготавливать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы по легкой атлетике: 3 года.

Учебный план:

Продолжительность учебного года – 46 недель.

Учебные занятия ведутся 3 раза в неделю по 2 часа.

В учебный год - 276 часов

Ожидаемые результаты основания программы

Воспитанник будет знать:

1. Правила поведения обучающихся 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.

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. Планировать 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.