Принято на заседании
педагогического совета
от «21» августа 2020г.
Протокол № 01

Утверждаю:
Директор школы
_____/О.Г. Модзгвришвили/
«25» августа 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

# «Легкая атлетика»

Автор-составитель:
Койков Никита Васильевич
Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации:1 год

Пермский район, д. Ванюки 2020 год.

## Пояснительная записка

Данная программа является нормативным документом при проведении тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах по общефизической подготовке с углублением в лёгкую атлетику.

Лёгкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию подрастающего поколения, так как объединяет распространённые и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метание). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в тренировочный процесс многих других видов спорта, а также в каждый урок физической культуры в образовательных учреждениях всех ступеней.

Данная программа позволит увидеть и объективно оценить возможности практической деятельности при организации и планировании занятий по легкой атлетике детей среднего и старшего школьного возраста. В данной программе я хочу предложить учащимся среднего и старшего школьного возраста следующие упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания, многоборья, упражнения с гантелями, упражнения на тренажерах, с набивными мячами, атлетическую гимнастику.

Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребёнка заниматься в секции.

**ЦЕЛИ:**

- Формирование здорового образа жизни через систематические занятия легкой атлетикой.
- Вовлечение учащихся в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.
- Приобщение к занятиям ФК и спорта.

**ЗАДАЧИ:**

- Обеспечение высокого уровня и всестороннего физического развития.
- Развить у детей устойчивый интерес к занятиям спортом и физической культурой.
- Содействовать укреплению здоровья детей, их разностороннему физическому развитию.

- Развивать у них стремление вести здоровый образ жизни.
- Овладение навыками самостоятельных занятий во внеурочное время, приобретение теоретических знаний в области спорта.
- Развитие физических качеств.
- Приобщение к спортивным состязаниям внутри школы и в районных соревнованиях Пермского Муниципального района.

Возраст занимающихся по данной программе детей 9-17 лет. Наполняемость группы не менее 20 человек. Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по 9 часов в неделю в течение учебного года согласно учебному плану. Учебный год состоит из 36 учебных недель. Весь учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Организация учебного процесса**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются тренировочные и теоретические занятия, медико-востановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль (ФАП), культурно-массовые мероприятия, участие в соревнованиях.

Тренировочные занятия состоят из теоретической и практической частей (ОФП, СФП, ТТП). На начальном этапе тренировок больше внимания уделяется теоретической и общефизической подготовке.