

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета НВМУ

Протокол № 19

от «15» мая 2019 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

3 года обучения (5-11 класс)

Количество часов по учебному плану: 612 часов

Разработчик: Бенидзе Д.Б., офицер
ВИФК

РАССМОТРЕНО

на заседании отдельной дисциплины

«физическая культура»

Протокол № 6

от «16» апреля 2019 г.

Санкт-Петербург
2019 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана в соответствии с документами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.; 273-ФЗ.

Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;

Приказ Министерства Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14.

Программа «Легкая атлетика» способствует личностному развитию воспитанников Нахимовского военно-морского училища, позитивной социализации и профессиональному самоопределению, развивает военно-прикладные навыки.

1.3. Отличительная особенность программы заключается в том, что в процессе её реализации воспитанники овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для гармоничного общефизического развития, приобретают военно-прикладные навыки, психологическую устойчивость к трудностям и укрепляют свое здоровье. Образовательная деятельность по программе «Легкая атлетика» направлена на:

– удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в интеллектуальном, нравственном и социальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

– обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического,

военно-патриотического, трудового воспитания воспитанников;

– создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

– подготовку несовершеннолетних обучающихся к военной и военно-морской службе.

1.4. Адресат программы – воспитанники Нахимовского военно-морского училища.

1.5. Цель – освоение элементов техники легкой атлетики, правильное понимание и применение навыков, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями воспитанников, формирование здорового образа жизни, привлечение воспитанников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.6. Задачи.

Обучающие:

– обучить основам техники легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;

– обучить способам и методам поддержания состояния здоровья и закаливание;

– познакомить с историей возникновения «Легкой атлетики» как вида спорта, с правилами проведения соревнований и с методикой судейства соревнований.

Развивающие:

– развить общую выносливость, специальную выносливость, ловкость, быстроту;

– развить эмоциональную и моральную устойчивость;

Воспитательные:

– воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах;

– воспитывать доброту, дружелюбие, терпимость;

– дать навыки культурного поведения.

1.7. Условия реализации программы.

Уровень освоения программы – углубленный уровень.

Условия набора – желающие воспитанники с 10 лет и разрешение врача. В группу 2 и 3 года обучения могут быть приняты воспитанники, достигшие результатов 1 и 2 года обучения. С учетом организации учебного процесса в Нахимовском военно-морском училище обучающиеся 10 кл. зачисляются в учебные группы дополнительного образования с 1 октября.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения, 612 часов.

1 год обучения – 204 часа;

2 год обучения – 204 часа;

3 год обучения – 204 часа.

Состав учебных групп.

1 год обучения – 12-16 чел.;

2 год обучения – 10-14 чел.;

3 год обучения – 8-10 чел.

Формы занятий (контроля).

– по организации – групповые и индивидуально-групповые;

– по проведению – теоретическое занятие; практическое занятие; контрольные (соревновательные).

Методы организации занятий.

Словесные методы – создают у воспитанников предварительные представления об изучаемом виде спорта. Для этой цели необходимо использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

Наглядные методы – применяются главным образом для показа упражнений, наглядных пособий.

Практические методы.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Равномерный метод тренировки предусматривает выполнение спортивных упражнений в равномерном темпе. Например, бег на определенной дистанции с одинаковой скоростью. Данный метод тренировки применяется в развитии физических качеств, в частности выносливости.

Метод интервальной тренировки предусматривает конкретные диапазоны усилий в повторном выполнении действия, при которых планируется заранее, и строго контролируются интервалы отдыха. Чаще всего, данный метод используют в развитии специальной выносливости.

Повторный метод тренировки предусматривает стереотипное повторение упражнений без четких интервалов отдыха. Применяют для закрепления изучаемых движений, совершенствования техники, чувства скорости, развития двигательных качеств.

Соревновательный метод применяется после того, как у воспитанников образовались и закрепились навыки в технике по легкой атлетике.

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа для групп 1-3 годов обучения. Занятия проводятся в соответствии с расписанием занятий дополнительного образования и распорядком дня Нахимовского военно-морского училища.

1.8. Планируемые результаты программы.

К концу 1 года обучающийся будет:

- знать история развития легкоатлетического спорта;
- уметь пользоваться широким кругом двигательных навыков;
- уметь правильно выполнять элементы техники легкой атлетики;
- быть готовым к дальнейшему совершенствованию по легкой атлетике;

К концу **2 года** обучающийся будет:

- знать тактику ведения спортивной борьбы;
- быть готовым к трудностям с использованием обретенных навыков и умений;
- уметь показывать результат в соревновательной среде;
- быть готовым к достижению спортивных успехов.

К концу **3 года** обучающийся будет:

- знать собственный уровень подготовленности к соревнованиям;
- показывать максимальный результат в соревновательной среде;
- готов к достижению спортивных успехов.

Формы определения результативности (эффективности) программы – соревнования внутри учебных групп дополнительного образования по физической и технико-тактической подготовке; отчет (портфолио) детского объединения, контрольная сдача нормативов, всеармейские, городские и районные соревнования.