

## **Аннотация к программе «Легкая атлетика. Путь к победе»**

Программа «Легкая атлетика. Путь к победе» направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, формирование жизненных ценностей, овладение опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, здорового образа жизни и помощи в профессиональном самоопределении.

### **Цели и задачи изучения курса.**

**Цель программы:** укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников; обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях; подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- знакомство с видами легкой атлетики, комплексом упражнений, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умение расслаблять мышцы,
- изучение элементов техники бега, прыжков и метаний;
- знакомство с видами и правилами соревнований,
- уметь объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

#### **Развивающие:**

- развитие быстроты, гибкости, подвижности,

#### **Воспитательные:**

- воспитание интереса к легкой атлетике, укреплению здоровья, закаливанию организма,
- воспитание выносливости, ловкости, навыков самостоятельной работы и умелой коммуникации, служения Родине и людям.

### **Планируемые результаты обучения.**

#### **Личностные**

- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений,
- осознанное стремление к достижению личностных результатов и личностного роста

**Метапредметные** результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий

- овладение умением вести диалог, умение договариваться распределять функции

#### **Предметные результаты**

Основными результатами выполнения программных требований являются:

- состояние здоровья и уровень физического развития воспитанников;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями,
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы;
- выполнение нормативов *ОФП*;
- участие в общегородской спартакиаде школьников по направлениям;
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;

По окончании обучения воспитанники должны:

Иметь *представление* о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене, о влиянии упражнений на организм человека, о здоровом образе жизни. Иметь представления о понятиях «техника игры», «тактика игры», первичных навыках судейства.

Знать об основных физических качествах, технику специальных подготовительных упражнений, знать правила игры, знать контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности, историю развития разных видов спорта в стране.

*Уметь* развивать свои физические способности, выполнять ОРУ и развивать такие качества как быстрота, сила, выносливость, скорость, уметь применять на практике правила игры, уметь использовать в игре технические и тактические приемы, уметь выполнять контрольные нормативы.