

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»

1. Направленность: физкультурно-спортивная.

2. Адресность: для обучающихся 11-13 лет.

Объем общеразвивающей программы – 70 часов.

Срок освоения программы – 1 год.

Программа предполагает ознакомительный «стартовый» уровень освоения программы.

Перечень форм обучения: групповые занятия.

3. Особенности реализации программы

Цель программы: возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по физкультурно-спортивной деятельности, развитие индивидуальности в формировании личности, ориентированной на общечеловеческие ценности посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями лёгкой атлетикой.

Задачи программы:

Обучающие:

- обогатить знания детей об истории развития легкой атлетики;
- формировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности;
- подготовить учащихся к успешной сдаче норм ГТО.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость,
- расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности,
- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитывать нравственные и волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

Оздоровительные:

- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;

4. Оценка достижения планируемых результатов

Контрольные и товарищеские игры. Первенства гимназии, города, области. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (май).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165225

Владелец Селукова Татьяна Алексеевна

Действителен с 07.09.2026 по 07.09.2027