

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дебёсская средняя общеобразовательная школа имени Л.В.Рыкова»

ПРИНЯТО

на заседании педсовета

Протокол №12

«26» июня 2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Дебёсская

имени Л.В.Рыкова

/Опарина Г.А./

30 августа 2023г.

**Аннотация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Атлет»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлет» **физкультурно-спортивной направленности**, составлена в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базой:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Дебёсская средняя общеобразовательная школа имени Л.В. Рыкова».
- Положение о разработке, содержании и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБОУ «Дебёсская СОШ имени Л.В. Рыкова».

Уровень программы. Стартовый.

Актуальность. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа предназначена для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» образовательной программы.

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 детей. 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.

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания укрепляют мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Для более полного развития детей используется **конвергентный подход**. Он включает в себя:

- ИКТ технологии (на занятиях используются презентации, разнообразные видео с дидактическим материалом).

- Когнитивные методы (метод ошибок, метод сравнения). На занятиях формируется информационная компетентность, критическое мышление, познавательные и двигательные способности. Развитие таких качеств, как произвольность и волевые качества позволяет

ребенку осознанно преодолевать трудности. Развивается кругозор, ребёнок начинает стремиться к самостоятельному поиску истины, стремиться к самосовершенствованию, накапливается практический опыт.

- Легкая атлетика включает в себя несколько видов, поэтому дети участвуют как в интеллектуальных мероприятиях, так и в спортивных. Участие обучающихся в конкурсах, матчах и соревнованиях совершенствуют сильные качества личности.

Отличительная особенность. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Вариативность. Программа предусматривает групповое обучение с индивидуальной дозировкой физической нагрузки на каждого обучающегося. Это позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого обучающегося.

Преимственность. Обучающиеся имеют базовый уровень знаний, связанный с физической культурой и спортом. Программа дополняет и углубляет знания обучающихся.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся 7-10 лет, желающих заниматься, не имеющих медицинских противопоказаний.

Состав группы: Количество обучающихся в объединении 8-25 человек.

Объем программы: 72 ч

Форма организации занятий: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный). Формы теоретических занятий: беседа, лекция. Участие в спортивных соревнованиях: командных, личных первенствах. При необходимости занятия могут проводиться в дистанционном формате, на платформе «Google Classroom» и в группах и веб-чатах социальной сети «ВКонтакте»

Срок освоения: Программа рассчитана на один год, реализуется в течение 36 недель.

Режим занятий: Общее количество часов для реализации программы – 72 часа в год. Количество занятий в неделю – 2. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу: (40 минут)

Цель и задачи программы.

Цель: сохранить и укрепить здоровье детей, привить навыки здорового образа жизни, сформировать первоначальные знания о видах легкой атлетики

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи:**

- обучение основам техники физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- воспитание дисциплинированности, смелости во время выполнения физических упражнений;
- укрепление здоровья, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.