

Пояснительная записка.

Современный прогресс и цивилизация, с одной стороны, улучшают жизнь человечества, а с другой - наоборот - ухудшают. На сегодняшний день наблюдается снижение двигательной активности человека, которая является одним из многих негативных факторов.

С помощью легкой атлетики можно способствовать всестороннему физическому развитию человека, так как она охватывает распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию и ее доступности. Различные виды легкой атлетики входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательной школы и дополняются с учетом интереса детей.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличных друг от друга по характеру и объему. В связи с этим следует учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

Педагог по легкой атлетике должен систематически оценивать реакцию занимающихся на предлагаемую нагрузку, следить за их самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перетренированность, а также обязан сформировать у воспитанников необходимые умения и навыки о питании, о самоконтроле, технике безопасности и т.д.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических знаний: дать необходимые знания по истории, теории и методике физического воспитания, о врачебном контроле и самоконтроле, о технике безопасности, о технике и тактике видов спорта, о правилах проведения соревнований.

Увеличение двигательной активности в объединении легкой атлетики позволяет снять умственное и статическое напряжение. Дополнительные занятия способствуют развитию двигательных качеств, способствующих повышению уровня физического развития занимающихся.

Программа по легкой атлетике предусматривает разностороннюю подготовку по таким видам: бег, прыжки, метания, ходьба.

Программа разработана в соответствии с законом РФ «Об образовании», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 17.09.2012 г. №933), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования РФ в соответствии с возрастом и состоянием здоровья учащихся.

Занятия в объединении легкой атлетики проводятся с целью:

- Развития двигательных качеств и навыков;
- Повышения уровня спортивных достижений учащихся;
- Воспитание самостоятельности и инициативности в физическом воспитании.

Новизна: в ходе реализации программы педагог анализирует с детьми возрастные нормы ГТО, мотивирует детей соотносить свои достижения с этими нормами.

Программный материал объединен в целостную систему тренировки и предполагает решение следующих основных задач:

1. Оздоровительная:

Укрепление здоровья и закаливания учащихся, содействие их гармоничному физическому развитию и формирование здорового образа жизни.

2. Образовательная:

- Знакомство с историей и олимпиадой легкой атлетики.

- Овладение учащимися необходимыми теоретическими знаниями по технике безопасности на тренировочных занятиях.

- Ознакомление с простыми элементами техники различных видов легкой атлетики.

3. Воспитательная:

- Воспитание интереса и любви к спорту.

- Воспитание нравственных и волевых качеств: дисциплинированность, целеустремленность, воля, терпение.

В процессе тренировки используются различные методы, формы и средства. Средства спортивной тренировки делятся на две группы:

- связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности - технической и тактической;

- связанные с развитием двигательных качеств.

Используются общепедагогические методы:

- Словесный метод - дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, анализ, комментарии и замечания.

- Наглядный метод - метод непосредственной и опосредованной наглядности.

- Методы практических упражнений - формирование двигательных умений и навыков, направленные на развитие двигательных качеств.

1. Метод строго регламентируемого упражнения;

- метод обучения двигательного действиям.

2. Целостный метод.

Расчленено - конструктивный метод.

Метод сопряженного действия.

3. Методы воспитания физических качеств:

метод стандартного упражнения;

метод переменного упражнения.

4. Круговой, игровой, соревновательный метод.