

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
детско- юношеский клуб физической подготовки  
п. Фаленки Фаленского района Кировской области



Утверждена:  
педагогическим советом  
от 30.04.2009 года  
(протокол № 2 от 30.04.2009 года)

**Дополнительная образовательная программа  
Физкультурно-спортивной направленности**

**« Лёгкая атлетика »**

**(Новая редакция)**

Возраст детей - 9 - 18 лет.

Срок реализации - 8 лет.

Автор - составитель:  
педагог дополнительного образования  
высшей категории  
Каратаева Марина Павловна

п. Фаленки  
2006 год

## Пояснительная записка

### Актуальность

Легкая атлетика- вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и составленных из этих видов многоборьях.

Легкоатлетические упражнения оказывают разностороннее влияние на организм человека. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению функциональных возможностей организма, всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья.

Легкоатлетические упражнения укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствуют гармоничному развитию мускулатуры, улучшают подвижность в суставах и совершенствуют нервно-мышечную координацию.

Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима в юном возрасте.

**Актуальность создания данной программы:**

- польза легкой атлетики для организма детей и взрослых;
- отсутствие такой программы в районе;
- устаревшая программа 1977 года;
- польза занятий легкой атлетикой для детей девиантного поведения и из группы риска (отвлечение от улицы и негативных явлений, укрепление характера);
- приобретение детьми социального опыта (поездки на соревнования).

Так возникла необходимость создания данной программы.

Учебная программа для объединения «Легкой атлетики» ДЮСШ составлена на основе учебной программы для ДЮСШ, специализированных ДЮШОР и ШВСМ за 1977 г. Программа является модифицированной, адаптированной к местным условиям.

Дополнительная образовательная программа по легкой атлетике имеет физкультурно – спортивную направленность.

### Педагогическая целесообразность программы

Программа имеет практическую пользу для педагогов дополнительного образования и учителей физкультуры, которые ведут секцию легкой атлетики. Программа соответствует поставленной в ней цели. Она составлена с учетом педагогических принципов, решает основные педагогические задачи обучения, развития и воспитания.

В программе раскрываются основные задачи учебно-тренировочной работы в каждой возрастной группе.

Программный материал по обучению технике и тренировке составлен

отдельно для каждого вида легкой атлетики. Указаны темы для теоретических и практических занятий, рекомендованы примерные допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (на основе рекомендованных в программе 1977 года и с учетом собственного опыта работы).

Даны формы планирования и учета учебно-тренировочной работы.

### **Цель программы:**

Построение образовательной среды, направленной на развитие гармонически развитой личности воспитанника и способствующей осознанному выбору детьми здорового образа жизни.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- формирование у детей знаний в области спорта и в области легкой атлетики (в частности) через усвоение программного материала с использованием разнообразных и доступных упражнений;
- подготовка инструкторов - общественников и судей по легкой атлетике путем привлечения воспитанников к проведению тренировочных занятий, спортивно-массовых мероприятий и к судейству соревнований;
- подготовка спортсменов с массовыми разрядами посредством выполнения планов тренировки на разных этапах подготовки.

#### **Развивающие:**

- содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья обучающихся путем правильно организованного тренировочного процесса и врачебного контроля;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания через усвоение теоретического, практического материала и выполнения обучающимися дополнительных заданий, выполняемых ими самостоятельно.

#### **Воспитательные:**

- формирование у воспитанников потребности в здоровом образе жизни через систематические тренировочные занятия и участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях;
- отвлечение детей девиантного поведения от негативных проявлений путем привлечения их к систематическим занятиям спортом;
- воспитание патриотизма у обучающихся посредством участия воспитанников в соревнованиях различного уровня;
- формирование у обучающихся культуры человеческих отношений через участие детей во внеклассных мероприятиях, экскурсиях и поездках в другие города.

Выполнение задач, стоящих перед отделением легкой атлетики ДЮСШ, предусматривает систематическое проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнение учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, киноколеек, кинограмм, прохождение инструкторской и судейской практики.

В данной программе учебный материал дается в виде основных теоретических и практических сведений. Реализация учебной программы может быть успешно осуществлена на основе органического сочетания учебно-тренировочных занятий и