

<p>Наименование ОП</p>	<p style="text-align: center;"><b>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика»</b></p> 
<p>Направленность ОП</p>	<p style="text-align: center;">физкультурно – спортивная</p>
<p>Вид деятельности, которая осваивается в рамках ОП</p>	<p style="text-align: center;">спортивно – оздоровительный</p>
<p>Место реализации ОП</p>	<p>муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 59»</p>
<p>Общие сведения ОП</p>	<p><b>Легкая атлетика</b> один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей.</p> <p>Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.</p>
<p>Цели и задачи ОП, а также ожидаемые результаты реализации ОП (для каждого года обучения)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Цель программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация легкой атлетики среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Задачи программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;</li> <li>✓ обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;</li> <li>✓ подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.</li> </ul> <p><b>Ожидаемые результаты:</b></p>

	<p>В результате освоения программы, обучающиеся должны <b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ основы истории развития легкой атлетики в России;</li> <li>✓ влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;</li> <li>✓ профилактику заболеваний и вредных привычек;</li> <li>✓ способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>✓ гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме;</li> <li>✓ правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития физических качеств;</li> <li>✓ соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;</li> <li>✓ выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в соревнованиях по легкой атлетике;</li> <li>✓ использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.</li> </ul>
<p><b>Формы обучения по ОП и используемые образовательные технологии</b></p>	<p><b>Форма обучения»</b> - групповая.</p> <p>Используемые <b>современные образовательные технологии:</b></p> <p>Здоровьесберегающие – цель: сохранение здоровья занимающихся;</p> <p>Игровые - цель: повышение интереса к физической культуре и спорту;</p> <p>Разноуровневое обучение – цель: обеспечить успешность детей с различным уровнем физического развития и физической подготовки;</p> <p>ИКТ технологии – цель: повышение интереса занимающихся к темам теоретического характера.</p>
<p><b>Возрастная категория учащихся</b></p>	<p>Возраст детей 11 – 16 лет.</p>
<p><b>Период реализации ОП (продолжительность реализации в месяцах всей программы и каждой отдельной ее части)</b></p>	<p>9 месяцев</p>