

Актуальность и практическая значимость. Актуальность программы «Легкая атлетика» обусловлена общественной потребностью в развитии здорового поколения, в профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений среди молодежи. Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (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. Популярность 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. В настоящее время по результатам медицинского обследования у большинства детей отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности и культуры движений. Решить эту проблему в условиях дополнительного образования помогают занятия легкой атлетикой.

Благодаря занятиям легкой атлетикой, создаются благоприятные условия для формирования осанки, свободных двигательных действий, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивается интенсивность обменных процессов, активизируется познавательная деятельность. В процессе занятий воспитываются дисциплинированность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Создание условий для развития физических качеств и способностей, дальнейших занятий физической культурой и спортом, укрепления здоровья и формирования у занимающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

В ходе достижения цели предполагается решение основных **задач:**

Образовательные: Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Обучение теоретическим

знаниям. Обучение основам техники видов лёгкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков; Приобретение соревновательного опыта у обучающихся. Формирование у обучающихся устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям лёгкой атлетикой и к здоровому образу жизни.

Развивающие: Обеспечение полноценного физического развития детей, повышение двигательной активности. Развитие физических качеств: координации движения, быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости. Развитие коммуникативных умений и навыков общения в команде. Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, навыков ведения здорового образа жизни.

Воспитательные: Воспитание физически развитого ребенка. Воспитание морально - волевых и физических качеств, чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, взаимоуважения. Воспитание культуры общения во время тренировок и соревнований. Воспитание целеустремленности и настойчивости в самореализации посредством занятий легкой атлетикой.

Здоровьесберегающие: закаливание, укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию; повышение функционального состояния организма; формирование мотивации на здоровый образ жизни.

Особенностью представленной Программы является возможность привлечь к систематическим занятиям детей с различным уровнем физического развития и на любом году обучения. Это обусловлено простотой, разнообразием легкоатлетических упражнений и общедоступностью занятий лёгкой атлетикой.

Новизна программы «Лёгкая атлетика» и **педагогическая целесообразность** заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию и в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика (минимальный возраст зачисления в спорт. группы - 9 лет, Приложение N 1 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика) не могут попасть в спортивные основные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Поэтому возникла необходимость в учебной программе с

сокращённой учебной нагрузкой по сравнению с государственными стандартами (36 учебных недель в году).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575785

Владелец Пичугина Лариса Борисовна

Действителен с 14.04.2021 по 14.04.2022