

**Аннотация**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Одним из базовых видов спорта для формирования детского организма является легкая атлетика - вид спорта, который не требует особых затрат на проведение тренировочных занятий и экипировку учащихся. Легкая атлетика, в то же время, как ни один другой вид спорта, положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма.

Исходя из наличия тренировочной базы культивируются следующие виды легкой атлетики: спринт, или бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, эстафетный бег, прыжки в длину с разбега.

**Целесообразность и актуальность** программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами бега, прыжков во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «легкая атлетика» в школьной программе недостаточно для качественного овладения этими навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Направленность** данной программы физкультурно-спортивная и заключается в объединении задач по укреплению здоровья учащихся, приобщению их к здоровому образу жизни и усвоению основ избранного вида спорта, достижению высоких спортивных результатов.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки учащихся, преимущество в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

**Отличительной особенностью** данной программы является:

- Использование в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения, обусловленного имеющимися материально-техническими условиями.

- Максимальное использование в тренировочном процессе природных и климатических факторов.

- Подбор и разработка специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения в нестандартных спортивных помещениях.

- Использование в подготовке юных спортсменов специалистов по отдельным видам легкой атлетики.

- Подбор и разработка специализированного тестирования с учетом материально-технической базы.

- Подбор и разработка программы выступлений учащихся в отдельных видах легкой атлетики с учетом использования в тренировочном процессе спортивной базы.

- Учет особенностей современных правил по легкой атлетике, соответствующих международным правилам.

**Целью** программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности, посредством занятий легкой атлетикой.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

Образовательные;

- овладение основами техники видов легкой атлетики;

- формирование умений самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий;

- изучение правил проведения соревнований и развитие умений применять их на практике;

- овладение знаниями о строении и функционировании организма человека.

Развивающие:

- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления.

-развивать физические качества, укреплять здоровье,

- расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- развитие активности и самостоятельности общения у учащихся;

- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;

- создание условий для адаптации детей в современном обществе;

- умение выдерживать высокие физические нагрузки.

**Условия набора.** Возраст детей: от 8 лет до 16. Наполняемость групп: группы комплектуется в количестве не менее 15 человек. Учебная группа мальчиков и девочек могут комплектоваться совместно.

Набор производится до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных учащихся в случае отчисления детей, по каким-либо причинам.

В секцию зачисляются учащиеся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

**Сроки реализации:** Программа рассчитана на 3 года обучения. Программа делится на 2 этапа. Первый год обучения – спортивно-оздоровительный этап; 2, 3. Занятия с группами проводятся по 45 минут с перерывом между занятиями по 10 минут. В связи с введением персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, рабочий план может быть разделен на модули.