**Дополнительная общеразвивающая**

**программа**

**спортивной направленности**

**«Легкая атлетика»**

**(аннотация)**

**Направленность программы**- физкультурно-спортивная.

**Новизна** состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по легкой атлетике из-за возраста, ограниченного требованиями СанПиН (дети 11-16 лет).

Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в ДЮСШ на отделении легкой атлетики спортивно-оздоровительных групп (СОГ) для детей 11-16 лет, работающих после основного учебно-образовательного процесса (внеурочное и вечернее время).

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

**Цель дополнительной образовательной программы**:

Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

**Задачи:**

Обучающие:

* Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
* Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
* Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

* Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
* Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

* Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
* Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного

взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

* Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
* Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программызаключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в секции по программе спортивной подготовки легкой атлетики.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 11-16 лет . Минимальный состав группы 12-15 человек.

Срок реализации программы: 1 год.

В спортивно-оздоровительные секции по легкой атлетике зачисляются дети 11-16 лет, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление учащихся в группы производится в течение всего учебного года.

**Формы и режим занятий:**

Годовой учебный план программы по легкой атлетике рассчитан на 34 недели. Основной формой проведения занятий является групповая тренировка продолжительностью 2 часа (1 раза в неделю по 2 часа каждое занятие). Основными формами также являются теоретические занятия, медицинский контроль, восстановительные мероприятия.