Легкая атлетика — один из самых доступных и в тоже время, сложных видов спорта.

Доступность легкой атлетики заключается в том, что основой базовых дисциплин легкой атлетики являются естественные человеческие движения — ходьба, бег, прыжки, метания.

**Актуальность программы**

Отличительной особенностью программы является образовательный процес ,который построен на основе легкоатлетических упражнений , которые составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России( ГТО), начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразью ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вносится необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

**Практическая значимость** данной программы создают следующие факторы:

- разнообразие организационной деятельности;

- познавательные;

- спортивные (общефизическая и специальная подготовка);

- игра (этюды и импровизации);

- труд (подготовка к соревнованиям, показательным выступлениям);

- общение;

- динамичность организационной деятельности (от восприятия эталонных образцов и репродуктивного воспроизведения до творческого роста);

- профессиональное партнерство (групповой характер деятельности);

- социально-психологическое партнерство (общение)

**Цели и задачи программы.**

**Главная идея программы** – через обучение детей легкой атлетике привлечь их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ***здоровому образу жизни***, а также помочь каждому ребенку раскрыть свой творческий потенциал и найти свой индивидуальный путь к самосовершенствованию.

Центр призван удовлетворять потребности граждан и общества в области физкультуры и спорта, создавать условия для самоопределения и самореализации личности обучающихся, развития индивидуальных способностей каждого ребенка, выявления одаренных детей и целенаправленной спортивной подготовки детей и подростков.

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

**Обучающие**:

-формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

**Развивающие**:

-развитие физических способностей;

-раскрытия потенциала каждого ребенка;

-развития морально

-волевых качеств;

-развития внимания, мышления.

**Воспитательные:**

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:

доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,

культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.