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. Практически любой человек может «найти себя» в легкой атлетике, при этом нет необходимости покупать сложную дорогостоящую экипировку и инвентарь, строить высокотехнологичные спортивные сооружения и т.д.

сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения.

Легкую атлетику можно считать массовым видом спорта, особенно в циклических дисциплинах — беге и ходьбе.

Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые я России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста.

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат).

Программа рассчитана для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) на 5 лет обучения. Возраст обучающихся 7-18 лет.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Процесс продвижения воспитанников по

годам обучения организован так, чтобы дети, разные по физически-двигательной

**одаренности** или предварительной подготовки, имели вариативные возможности.

**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.

**Актуальность программы:** 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 разновозрастном коллективе).