Дополнительная

Общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Легкая атлетика»**

Автор-составитель – педагог дополнительного образования Семенов Сергей Владимирович

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 14-18 лет

Срок реализации – 1 год (216 ч.)

Режим занятий:

3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов

Форма обучения – очная, на русском языке

Состав групп – постоянный в количестве 12-15 человек

***Цель*** программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий легкой атлетикой

***Программа:***

- помогает сформировать начальную спортивную подготовку;

- развивает у учащихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, координацию движений (ловкость), гибкость в соответствии с сенситивными периодами;

- способствует воспитанию волевых, моральных и эстетических качеств у детей;

- помогает привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом.