

Описание
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»

Данная программа призвана создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самовыражения.

Целью физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Реализация цели Программы соотносится с решением следующих задач:

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному, социальному развитию;

формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

овладение школой движений;

развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцированная пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно- силовых, выносливости и гибкости) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Возраст учащихся 6 - 11 лет. В группу первого года принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Специального отбора не производится.