

**Аннотация к дополнительной
общеразвивающей программе
«Легкая атлетика – спорт доступный каждому»**

Дополнительная программа по лёгкой атлетике разработана в соответствии с требованиями нормативных правовых актов.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся 5-8 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Основная функция программы - физическое воспитание.

Актуальность программы. Легкая атлетика – один из основных и массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозировки, а также ее прикладному значению.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека. Благодаря занятиям легкой атлетики обучающийся приобретает правильные двигательные навыки и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.