ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Легкая атлетика»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 9-12 лет
Срок реализации: 1 года (34 часа)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Нормативно-правовое обеспечение. Программа разработана с учетом имеющихся условий, в зависимости от подготовленности спортсменов, с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами: 1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) "Об образовании в Российской Федерации". 2. Приказ Министерства просвещения РФ № 629 от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. 3. Федеральный Закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" В условиях соблюдения санитарно-эпидемиологических требований и профилактики распространения короновирусной инфекции предусматривается сокращения количества обучающихся, находящихся в помещении на занятиях, при помощи деления группы детей на подгруппы. Предусматривается модуль обучения с применением электронных и дистанционных образовательных технологий, а так же проведение внеаудиторных и самостоятельных занятий.

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию подрастающего поколения, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метание). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в тренировочный процесс многих других видов спорта и каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней. При разработке данной программы разработчик опиралась на примерную программу по легкой атлетике для ДЮСШ «Бег на короткие дистанции», а также на методические пособия по легкой атлетике: Валик Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов», Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. «Первые шаги в легкой атлетике», Озолин Э.С. «Спринтерский бег», Л.П. Матвеев «Теория и методика физического воспитания», 4-е издание. Москва «Просвещение» 2011г.

Новизна: настоящая программа по легкой атлетике адаптирована для работы В объединениях физкультурно-спортивной направленности, Отделений дополнительного образования детей на базе общеобразовательных учреждений. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Актуальность: в программе представлен программный материал, организация спортивно-оздоровительных занятий, содержание теоретических и практических занятий, методические рекомендации, нормативы физической подготовки. В программе учтена последовательность, определяющая значимость основных направлений тренировочного процесса. Она предназначена для педагогов-тренеров физической культуры, работающих по направлению физкультурно-оздоровительной деятельности по легкой атлетике.

Цель: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма. Формирование здорового образа жизни обучающихся в

общеобразовательном учреждении через систематические занятия легкой атлетикой; вовлечение их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

Задачи: обучение в рамках спортивной тренировки заключаются в физической, технической, тактической подготовке начинающих спортсмена.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- обучение приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях легкой атлетикой;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

Развивающие:

- развитие гибкости, координации, смелости, силы, выносливости, быстроты;
- развитие двигательных способностей.

Оздоровительные:

- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности, направленность на реализацию принципа вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями;
- объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

Содержание учебного предмета

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Личностные:

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные:

-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление занимающихся вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей).

К концу 1 года обучения учащиеся

Будут знать:

Будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

Узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;

Узнают правила легкой атлетики;

Правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

Провести специальную разминку для легкоатлета;

Овладеют основами техники легкой атлетики;

Овладеют основами судейства в легкой атлетике;

Смогут составить график соревнований в личном зачете;

Разовьют следующие качества:

Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

Повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу 2 года обучения учащиеся:

Будут знать:

Расширят знания о технических приемах в легкой атлетике;

Получат разносторонние знания о положении дел современном мире в легкой атлетике;

Будут уметь:

Проводить специальную разминку для легкоатлета;

Овладеют различными приемами техники легкой атлетики;

Освоят приемы тактики в легкой атлетике;

Овладеют навыками судейства в легкой атлетике;

Овладеют навыками общения в коллективе;

Будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

Улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

Повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям.

К концу 3 года обучения учащиеся:

Будут знать:

О правилах поведения в спортивном зале и легкоатлетическом манеже;

О возникновение и развитие различных видов легкой атлетики;

Названия спортивного инвентаря и их значение;

Правила соревнований по легкой атлетике;

О здоровом образе жизни и его положительном влиянии на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

О значении занятий на свежем воздухе;

О технике бега на короткие, средние и длинные дистанции;

О технике бега по повороту;

О технике передачи эстафеты.

Будут уметь:

Выполнять специально беговые упражнения;

Бег с высокого старта; бег с низкого старта; бег из различных стартовых положений; быстрые движения руками на месте; бег на месте без упора с максимальной частотой; бег в упоре с максимальной частотой; бег по кругу с наклоном туловища внутрь круга, эстафетный бег;

Уметь выполнять броски н/мяча различными способами; выпрыгивание из приседа на двух ногах с отягощением;

Уметь выполнять кроссовый бег до 10 минут. Бег с сопротивлением. Бег через различные препятствия, бег с барьерами до 50 см высотой. Челночный бег. Эстафетный бег, техника приема и передачи эстафетной палочки.

Уметь выполнять прыжки различными способами; преодоление полосы препятствий; прыжки через г/скамейку с продвижением вперед, различными способами; прыжки на г/скамейку; прыжки через скакалку различными способами на месте с продвижением вперед;
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы техники отталкивания и приземления. Комплексы прыжковых упражнений. Прыжки с места и многократные прыжки на одной и двух ногах.

Прыжки в высоту с разбега способом: «Перешагиванием». Элементы техники отталкивания и перехода через планку.

Уметь выполнять метание малого мяча «из-за спины через плечо» с места, двух, трех шагов и полного разбега. Техника отведения мяча: «вперед, вниз и назад». Метание мяча в цель и на дальность. Броски набивного мяча до 2 кг различными способами.

Разовьют следующие качества:

Совершенствуются технико-тактические показателей легкоатлета, показателей физических качеств: быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

Развитие выносливости: пробегать в среднем темпе 10 мин.

Учащиеся должны демонстрировать:

1. Бег 30м с высокого старта
2. Прыжок в длину с места
3. Бег в течение 6 минут
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Формы и виды контроля

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале 1-ого года обучения проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по легкой атлетике.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.
Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Во всех годах обучения осуществляется постоянный контроль уровня физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности обучающегося. В управлении подготовкой юных легкоатлетов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достичь учащийся на соответствующем году обучения. Установление количественных и качественных показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки. Согласно положения для контроля общей физической подготовленности учащихся школы рекомендуется комплекс упражнений: бег на 30 метров, непрерывный бег 5 минут, бег на месте 10 секунд, челночный бег 3 х 10 метров, прыжок в длину с места, подтягивание в висе, бросок мяча весом 2 кг сидя, прыжок вверх с места (по Абалакову).

В группах начальной подготовки учащиеся переводятся на следующий год обучения при выполнении нормативов по ОФП.

Бег 30м с высокого старта используется для оценки скоростных возможностей занимающихся.

Возраст	Уровень развития скоростно-силовых качеств		
	ниже - среднего	средний	выше среднего
Мальчики			
8	6,9 - 6,5	6,4 - 5,6	5,5 – 5,1
9	6,4 – 6,1	6,0 – 5,25	5,2 – 4,85
10	6,1 – 5,85	5,8 – 5,1	5,1 – 4,8
11	5,9 – 5,7	5,6 – 5,05	5,0 – 4,8
12	5,7 – 5,45	5,4 – 4,8	4,7 – 4,45
13	5,5 – 5,3	5,2 – 4,65	4,6 – 4,35
14	5,2 – 5,0	4,9 – 4,45	4,4 – 4,2
15	4,9 – 4,85	4,8 – 4,5	4,4 – 4,35
16	4,8 – 4,6	4,5 – 4,15	4,1 – 3,9
17-18	4,85 – 4,6	4,5 – 3,93	3,9 – 3,65
Девочки			
8	7,0 – 6,7	6,6 – 5,85	5,8 – 5,45
9	6,8 – 6,45	6,4 – 5,6	5,5 – 5,2
10	6,5 – 6,2	6,1 – 5,35	5,3 – 4,95
11	6,5 – 6,2	6,1 – 5,45	5,4 – 5,05
12	5,8 – 5,6	5,5 – 4,95	4,9 – 4,65
13	5,6 – 5,4	5,3 – 4,85	4,8 – 4,6
14	5,8 – 5,5	5,4 – 4,75	4,7 – 4,95
15	5,7 – 5,45	5,4 – 4,9	4,7 – 4,5
16	5,7 – 5,45	5,4 – 4,8	4,7 – 4,45
17-18	5,6 – 5,35	5,3 – 4,7	4,6 – 4,4

Прыжок в длину с места характеризует скоростно-силовые качества. Фиксируется лучший результат из трех попыток.

Возраст	Уровень развития скоростно-силовых качеств		
	ниже - среднего	средний	выше среднего
Мальчики			
8	95-109	110-140	141-155
9	110-124	125-155	156-165
10	115-129	130-155	166-180
11	130-144	145-175	176-185
12	140-149	150-180	181-195
13	150-164	165-195	196-210
14	155-169	170-210	211-225
15	180-194	195-220	221-240
16	180-199	200-240	241-260
17-18	195-209	210-245	246-260
Девочки			
8	95-109	110-135	136-150
9	100-109	110-140	141-150
10	110-124	125-155	156-165
11	120-134	135-165	166-180
12	130-144	145-175	175-190

13	130-149	150-185	186-205
14	130-144	145-180	181-195
15	130-149	150-190	191-210
16	135-154	155-195	196-215
17-18	140-154	155-195	196-215

Бег в течение 6 минут используется для оценки выносливости.
Длина пробегаемой дистанции отсчитывается с точностью до 1м.

Возраст	**Дистанции, м**	
	мальчики	**девочки**
8	930	905
9	980	930
10	1010	955
11	1030	980
12	1055	1005
13	1080	1030
14	1105	1055
15	1155	1055
16	1205	1055
17-18	1230	1080

Поднимание туловища из положения лежа и сгибание рук в упоре лежа, используются для оценки силовой выносливости.

Возраст, лет	**Оценка**					
	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз			**Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз**		
	ниже - среднего	**средний**	**выше среднего**	**ниже - среднего**	**средний**	**выше среднего**
Девочки						
10	15	20	25	4	11	18
11	16	21	26	4	11	18
12	17	21	25	4	11	17
13	18	24	30	4	11	18
14	17	22	27	3	11	19
15	16	22	27	2	10	18
16	17	23	28	4	11	17
17-18	17	23	28	7	13	19
мальчики						
10	17	22	27	8	19	30
11	10	23	25	11	21	31
12	19	25	31	13	23	33
13	21	27	33	12	23	34
14	21	27	33	15	26	37
15	23	28	34	18	28	38
16	24	30	36	19	31	43
17-18	25	30	36	20	32	44

Учебно-тематический план 1 год обучения

1 часа в неделю (34 часов в год)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	**Теоретические занятия**	**Практические занятия**
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
5.	Общая физическая подготовка.	15	-	15
6.	Специальная физическая подготовка.	10		10
7.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	5	-	5
8.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
9.	**Итого:**	**34**	**4**	**30**

Календарно-тематическое планирование
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Легкая атлетика» на 2025-2026 учебный год

Календарно-тематическое планирование

№ Занятия	Дата по плану	Фактическая дата	Тема и содержание занятия	Кол-во часов
1			1.Вводный инструктаж по правилам поведения и техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2.Анализ техники ходьбы и бега.	1
2			1.История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России 2. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра. 1.ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. 2. Мини - соревнования по спортивной ходьбе.	1
3			1.СФП. Изучение техники бега. 2. Подвижные игры. 1. ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. 2.Спортивные игры.	1
4			1.ОФП. Совершенствование техники бега. 2.Подвижная игра.	1
5			1. СФП. 2.Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1
6			Контрольные игры и испытания. Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	1
7			1.Общая физическая подготовка. 2.Упражнения с предметами (со скакалками и мячами). 1. СФП 2.Обучение технике спринтерского бега. 3.Подижные игры.	1
8			**1. ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.** 2. Спортивные игры. Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафета.	1
9			1.ОРУ. 2.Контрольное занятие: бег 60 м. 3.Подвижные игры.	1

10			**1.Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.** 2.Обучение технике прыжка в длину с разбега. 1.ОФП. 2.Изучение техники прыжка в длину способом «перешагивания». 3. Подвижные игры. 4.Контроль техники прыжка в длину способом «перешагивания».	1
11			1.ОФП. 2. Бег в медленном темпе. 3.Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1
12			1.ТТП. 2.Спринтерский бег. 3.Подвижные игры.	1
13			1.Обучение технике эстафетного бега. 2.Подвижная игра. 3.Общая физическая подготовка.	1
14			1.ОРУ. Встречная эстафета. 2. Совершенствование техники эстафетного бега. 3. Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. 4.Подвижные игры. 5.ОРУ со скакалками.	1
15			1.ОФП. 2.Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1
16			1. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. 2.ОФП. Бег 30, 60 м. 3.Метание набивных мячей 1 кг. 4.Подвижные игры.	1
17			1.Стартовый разгон. 2.Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. 3.СФП 4.Встречная эстафета	1
18			1.ОФП 2.Подвижная игра “Круг за кругом”. 3.Равномерный бег 1000-1200 м.	1

19			1.ОФП с набивными мячами. 2. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1
20			1.ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. 2. Подвижная игра. 3.Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1
21			1.Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1
22			1.ОФП. 2.Совершенствование техники спортивной ходьбы. 3.Подвижная игра	1
23			1.СФП. 2.Совершенствование техники спринтерского бега. 3.Подвижные игры.	1
24			1.ОФП. 2.Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. 3.Спортивные игры.	1
25			1.ОРУ. 2.Контрольное занятие: бег 60 м. 3. Подвижные игры.	1
26			1.ОФП. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3.Метание мяча.	1
27			1.ОФП. 2.Совершенствование техники метания мяча 3.Спортивные игры.	1
28			1.ТТП. 2. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1
29			1. Контрольное занятие Соревнования по метанию мяча на дальность. 2.Подвижные игры.	1
30			1.ОРУ с предметами. 2.Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.	1
31			1.СФП 2.Выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.	2

32			1.ТТП. 2.Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. 3. Подвижная игра. Итоги года	2

Итого 34 часа

Использованная литература

Литература, использованная при разработке программы:

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов. Авторы; доктор педагогических наук Вилах, кандидат педагогических наук А.А. Данович. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 4-еиздание. Москва «Просвещение» 2012г.

2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – советский спорт, 2004. – 88 с.

3. Легкая атлетика. Барьерный бег: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 152 с.ил.

4. Организация работы по физическому воспитанию в образовательном учреждении: учебно-

методическое пособие для учителей физической культуры образовательных учреждений/ сост. Д.П. Бекреев и др. – Ханты-Мансийск: РИО АУ «Институт развития образования», 2010.- 180 с.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2003г. -464с. ISBN -5-85009-747-3.

<u>Дополнительная литература для педагога</u>

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студентов высш. Пед. Учеб. Заведений/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
2. Ковалько В.И.Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание.- М.: ВАКО, 2005.
3. Матвеев Л.П., Озолин Э.С. «Теория и методика физического воспитания». М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Працко Ю.Ф., Смикоп А.Ф. Уроки по л/а в школе. Минск, Полымя, 1989.
5. Книга тренера по легкой атлетике. - Изд. 3-е, перераб./ Под ред. Хоменкова Л.С. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерные программы для системы дополнительного образования. М., Советский спорт, 2003.
7. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие – М.:АРКТИ, 2007.
8. Справочник учителя физической культуры/ авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2008.
9. Теория и методика национальных видов спорта: Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры/ сост. В.В. Власов. А.В. Младенцев. Ханты-Мансийск: 2008.
10. Юный легкоатлет. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакции Попова В.Б., М., ФиС, 1984.
11. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. Пособие. –М.: Дрофа, 2003.
12. Лёгкая атлетика. Барьерный бег. Примерная программа для Детско-Юношеских Спортивных школ, Специализированных Детско-Юношеских школ Олимпийского резерва. «Советский Спорт» Москва 2004г.
13.Лёгкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. Примерная программа для Детско-Юношеских Спортивных школ, Специализированных Детско-Юношеских школ Олимпийского резерва. «Советский Спорт» Москва 2007г.
14.Лёгкая атлетика. Прыжки. Примерная программа для Детско-Юношеских Спортивных школ, Специализированных Детско-Юношеских школ Олимпийского резерва. «Советский Спорт» Москва 2005г.
15.Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа для Детско-Юношеских Спортивных школ, Специализированных Детско-Юношеских школ Олимпийского резерва. «Советский Спорт» Москва 2007г.
16. В.Г.Никитушкин, Н.Н.Чесноков, В.Г.Брауэр, В.Б.Зеличенок. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт,2003год.
17. В.А.Муравьёв, Н.Н.Назарова. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. 2009г.

Для учащихся:

1. И.В. Вацула и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.

2. М.Н.Жуков. Подвижные игры: Учебник. – М., 2000.

Материально-техническое и информационное обеспечение учебного процесса

Спортивные сооружения

1. Стадион: на 200 м, сектор для прыжков в длину, сектор для прыжков в высоту.
2. Спортивный зал 25 х 25 м с разметкой по кругу – 70 м и диагонали 3 дорожки по 20 м.

Спортивный инвентарь

1. Легкоатлетические барьеры
2. Яма для прыжков в высоту с оборудованием
3. Набивные мячи – 1 кг –3 шт, 2 кг – 10 шт, 3 кг – 10 шт, 4 кг – 4 шт.
4. Секундомеры – 2 шт.
5. Эстафетные палочки – 10 шт.
6. Мячи для метания – 15 шт.
7. Резиновые амортизаторы – 15 шт.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 11" Г.ПАЛЛАСОВКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 11" Г.ПАЛЛАСОВКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
Дата: 2026.10.05 08:29:40 +03'00'