

Утверждаю  
директор МБОУ ЦГО «СОШ № 1»  
Ю.С.Трушин  
Приказ № 163-Д от 31.08.2021



**Дополнительная общеразвивающая программа**

**Физкультурно-спортивной направленности**

**«Лёгкая атлетика»**

**для 2-9 классов**

**Количество часов в год: 35 час.**

**Количество часов в неделю: 1 час.**

Составитель: Недёшева Т.

Учитель физической культуры

2021г.  
г.Полевской

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2014год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2015. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно - спортивную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все, кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

**Актуальность** занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**Отличительной особенностью представленной программы** является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе

спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 35 недель. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

**Педагогической целесообразностью создания программы** можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

**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.

**Оздоровительные:**

- 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.

**Возраст детей:** программа составлена для учащихся 5-8 классов (возраст учащихся – 10-14 лет).

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 час в неделю (35 часов в год, всего – 140 часов).

**Этапы:**

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (5-6 класс);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков(7-8 класс);

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 40 минут

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях,

формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

**Основными формами подведения итогов** программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

*вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

*Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты:*

- 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 результаты:*

- 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

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской 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 индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

#### **Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:**

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

**Характеризовать**

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

### **Уметь**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

### **Демонстрировать:**

5-8 класс

| Оценка  | Прыжок в длину с места (см) |          | Бег 30м (сек) |          | Подтягивание (мальчики) | Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки) | Бег 1000м (мин. сек.) |            |
|---------|-----------------------------|----------|---------------|----------|-------------------------|---|-----------------------|------------|
|         | мальчики                    | девочки  | мальчики      | девочки  |                         |   | Мальчики              | девочки    |
| Высокий | 190(208)                    | 170(185) | 4.9(4.7)      | 5.0(4.9) | 9(10)                   | 20(22)  | 4.35(4.05)            | 5.10(4.55) |
| Средний | 170(190)                    | 150(170) | 5.4(5.4)      | 5.6(5.5) | 6(8)                    | 17(19)  | 5.08(5.15)            | 6.20(5.30) |
| Низкий  | 150(170)                    | 130(143) | 6.0(5.8)      | 6.3(6.1) | 2(3)                    | 11(12)  | 6.30(6.00)            | 7.05(6.45) |

### **Учебный план**

| № п/п               | Наименование раздела                        | Всего часов | Период |
|---------------------|---|-------------|--------|
|                     |   |             | 1 год  |
| 1                   | Бег на короткие дистанции                   | 30          | 8      |
| 2                   | Метание малого мяча                         | 30          | 8      |
| 3                   | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»      | 28          | 6      |
| 4                   | Прыжки в высоту «перешагиванием»            | 28          | 6      |
| 5.                  | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 24          | 7      |
| <b>Итого часов:</b> |   | 140         | 35     |

## Учебно - тематический план

1 год

| № п/п | Наименование разделов, тем   | Всего часов | Из них              |          |
|-------|--|-------------|---------------------|----------|
|       |  |             | теория              | практика |
| 1.    | <b>Бег на короткие дистанции</b>   | <b>8</b>    | В процессе обучения | 8        |
| 1.1   | Техника выполнения высокого старта   | 2           | -                   | 2        |
| 1.2   | Техника выполнения низкого старта  | 3           | -                   | 3        |
| 1.3   | Стартовый разгон и бег по дистанции  | 3           | -                   | 3        |
| 2     | <b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>  | <b>6</b>    | В процессе обучения | <b>6</b> |
| 2.1   | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»   | 3           | -                   | 3        |
| 2.2   | Техника приземления  | 3           | -                   | 3        |
| 3.    | <b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>  | <b>6</b>    | В процессе обучения | <b>6</b> |
| 3.1   | Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании | 2           | -                   | 2        |
| 3.2   | Постановка толчковой ноги на место отталкивания  | 4           | -                   | 4        |
| 4.    | <b>Метание малого мяча</b>   | <b>8</b>    | В процессе обучения | <b>8</b> |
| 4.1   | Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии   | 1           | -                   | 1        |
| 4.2   | Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии  | 1           | -                   | 1        |
| 4.3   | Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.   | 4           | -                   | 4        |
| 4.4   | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.   | 2           | -                   | 2        |
| 5.    | <b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>  | <b>7</b>    | В процессе обучения | <b>7</b> |
| 5.1   | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики  | 7           | -                   | 7        |

### Содержание

#### 1 раздел: Беговые упражнения

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой

*Физическая культура человека*

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Практическая часть:** высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

## **2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.
- история развития легкой атлетики

**Практическая часть:** Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

## **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

- физическое развитие человека

**Практическая часть:** Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

## **4 раздел: Метание малого мяча**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека*

- значение правильного питания при занятиях спортом

**Практическая часть:** Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м

## **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

### **Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Волк во рву», « Жмурки», « Ловишки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

## **Учебно-методическое обеспечение**

### **В учебных группах первого и второго года обучения.**

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

### **В учебных группах третьего и четвертого года обучения.**

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.



## Материально-техническое обеспечение

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения   | Количество  |
|-------|--|---|
| 1.    | <b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>   |   |
| 1.1.  | Стандарт основного общего образования по физической культуре   | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)     |
| 1.2.  | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы  |   |
| 1.3.  | Рабочие программы по физической культуре   |   |
| 1.4.  | <p>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха<br/>Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского.<br/>Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха.<br/>Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу:<br/><a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a><br/><i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу:<br/><a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html</a>.<br/>Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).<br/><i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</i></p> | <p>Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд</p> |
| 1.5.  | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению  | В составе библиотечного фонда   |
| 1.6.  | Методические издания по физической культуре для учителей   | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»   |
| 1.7.  | Федеральный закон «О физической культуре и спорте»   | В составе библиотечного фонда   |
| 2     | <b>Демонстрационные учебные пособия</b>  |   |
| 2.1.  | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности   |   |
| 2.2.  | Плакаты методические   | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим  |

|                                    |  |   |
|------------------------------------|--|---|
|                                    |  | комплексам, общеразвивающим и<br>корректирующим упражнениям |
| 2.3.                               | Портреты выдающихся спортсменов,<br>деятели физической культуры, спорта<br>и олимпийского движения |   |
| 4                                  | <b>Технические средства обучения</b>   |   |
| 4.5.                               | Мегафон  | 3   |
| 4.6.                               | Мультимедийный компьютер   | Возможность входа в Интернет. 1                             |
| 4.7.                               | Сканер   | 1   |
| 4.8.                               | Принтер лазерный   | 1   |
| 4.9.                               | Копировальный аппарат  | 1   |
| 5.                                 | <b>Учебно-практическое оборудование</b>  |   |
| 5.1.                               | Стенка гимнастическая  | 10  |
| 5.2.                               | Бревно гимнастическое напольное  | 1   |
| 5.3.                               | Бревно гимнастическое высокое  | 1   |
| 5.4.                               | Козел гимнастический   | 2   |
| 5.5.                               | Конь гимнастический  | 2   |
| 5.6.                               | Перекладина гимнастическая   | 2   |
| 5.7.                               | Канат для лазанья с механизмом<br>крепления  | 1   |
| 5.8.                               | Мост гимнастический подкидной  | 2   |
| 5.9.                               | Скамейка гимнастическая жесткая  |   |
| 5.10.                              | Маты гимнастические  | 10  |
| 5.11.                              | Мяч набивной (1 кг, 2 кг)  | 15  |
| 5.12.                              | Мяч малый (теннисный)  | 25  |
| 5.13.                              | Скакалка гимнастическая  | 30  |
| 5.14.                              | Палка гимнастическая   | 15  |
| 5.15.                              | Обруч гимнастический   | 15  |
| <b>Легкая атлетика</b>             |  |   |
| 5.16.                              | Планка для прыжков в высоту  | 8   |
| 5.17.                              | Стойка для прыжков в высоту  | 4   |
| 5.18.                              | Лента финишная   | 1   |
| 5.19.                              | Дорожка разметочная для прыжков в<br>длину с места   | 6   |
| 5.20.                              | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)   | 2   |
| 5.21.                              | Мячи для метания   | 20  |
| <b>Подвижные и спортивные игры</b> |  |   |
| 5.22.                              | Комплект щитов баскетбольных с<br>кольцами и сеткой  | 2   |
| 5.23.                              | Щиты баскетбольные тренировочные<br>кольцами и сеткой  | 4   |
| 5.24.                              | Мячи баскетбольные   | 50  |
| 5.25.                              | Сетка для переноса и хранения мячей  | 1   |
| 5.26.                              | Жилетки игровые с номерами   | 15  |
| 5.27.                              | Стойки волейбольные  | 2   |
| 5.28.                              | Сетка волейбольная   | 2   |
| 5.29.                              | Мячи волейбольные  | 25  |
| 5.30.                              | Табло перекидное   | 1   |
| 5.31.                              | Ворота для мини футбола  | 2   |
| 5.32.                              | Сетка для ворот мини-футбола   | 2   |
| 5.33.                              | Мяч футбольный   | 15  |
| 5.34.                              | Насос для накачивания мячей  | 2   |

| <b>Измерительные приборы</b>  |   |   |
|-------------------------------|---|---|
| 5.35.                         | Секундомер  | 7   |
| 5.36.                         | Шагомер электронный                                       | 2   |
| <b>Средства первой помощи</b> |   |   |
| 5.37                          | Аптечка медицинская                                       | 1   |
| 6.                            | <b>Спортивные сооружения</b>                              |   |
| 6.1.                          | Спортивный зал игровой                                    | С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 6.2.                          | Кабинет учителя   | Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).  |
| 6.4.                          | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | Включает в себя стеллажи.   |
| 7.                            | <b>Пришкольный стадион (площадка)</b>                     |   |
| 7.1.                          | Легкоатлетическая дорожка                                 | 3   |
| 7.2.                          | Сектор для прыжков в длину                                | 1   |
| 7.3.                          | Игровое поле для футбола                                  | 1   |
| 7.4.                          | Площадка игровая баскетбольная                            | 2   |
| 7.5.                          | Площадка игровая волейбольная                             | 2   |
| 7.6.                          | Гимнастический городок                                    | 2   |

## Литература

### Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2014 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

### Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2013г