**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 12 г. Каменск-Шахтинский**

**ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***«Легкая атлетика»***

**Срок реализации: 1 год**

**Учитель физической культуры:**

**Бушковская Т. А.**

**2015-2016 год**

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), 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, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ)

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 организмы 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. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную  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 экономического 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 наэтапах 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.

***Развивающие***:

-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 7 классов

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

**Этапы:**

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

**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.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | |
| теория | практика |
| 1. | Бег на короткие дистанции | 8 | В процессе обучения | 8 |
| 1.1 | Техника выполнения низкого старта | 3 | - | 3 |
| 1.2 | Стартовый разгон и бег по дистанции | 3 | - | 3 |
| 1.3 | Техника движения рук в беге | 2 | - | 2 |
| 2 | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 8 | В процессе обучения | 8 |
| 2.1 | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» | 4 | - | 4 |
| 2.2 | Техника приземления | 4 | - | 4 |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание | 8 | В процессе обучения | 8 |
| 3.1 | Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту | 4 | - | 4 |
| 3.2 | Техника разбега в сочетании отталкиванием | 4 | - | 4 |
| 4. | Метание малого мяча | 8 | В процессе обучения | 8 |
| 4.1 | Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии | 2 | - | 2 |
| 4.2 | Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии | 2 | - | 2 |
|  | Техника выполнения скрестного шага | 3 | - | 3 |
| 4.3 | Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега | 2 | - | 2 |
| 4.4 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 8 - 10м. | 1 | - | 1 |
| 5. | **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой** | 3 | В процессе обучения | 3 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 3 | - | 3 |

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

*Физическая культура человека*

*-* закаливание организма.

**Практическая часть**: низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

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.*

- легкая атлетика - как вид спорта

**Практическая часть:** прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. 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).* - физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств **Практическая часть:** Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. 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:*

*-* основные приёмы самоконтроля. **Практическая часть:** Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метающей руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 8-10м.

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* - проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой*.* **Практическая часть:** *Игры с бегом:* «Знамя»**, «** Жмурки», « Ловишки», « Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.*Игры с прыжками:* «Кузнечики», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

*Физическая культура человека*

*-* проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Практическая часть**: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

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.*

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

**Практическая часть:** прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. 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).*

- здоровье и здоровый образ жизни.

**Практическая часть:** разбег в сочетание с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика 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:*

*-*  умение оказывать помощь своим сверстникам. **Практическая часть:** выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 12-16м.

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*

- Организация досуга средствами физической культуры.

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Футбол»**, «** Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты. *Игры с прыжками:* «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой. *Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», ««Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**В учебных группах первого 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.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество |
| 1. | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | |
| 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. 10-11 классы |  |
| 1.3. | Рабочие программы по физической культуре |  |
| 1.4. | Учебник для общеобразовательных учреждений. *В.И. Лях, А.А. Зданевич*. Физическая культура. 5-7 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха.  *В.И. Лях, А.А. Зданевич*. Физическая культура. Методическое пособие. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Lah\_Fiz-ra\_ /index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_%20/index.html).  Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).  *Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.* | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |
| 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 | **Демонстрационные учебные пособия** | |
| 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 корригирующим упражнениям |
| 2.3. | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения |  |
|  | **Учебно-практическое оборудование** | |
| 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 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 |
| ***Легкая атлетика*** | | |
| 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 длину с места | 6 |
| 5.20. | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | 2 |
| 5.21 | Мячи для метания | 20 |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | | |
| 5.22. | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 |
| 5.23. | Щиты баскетбольные тренировочные 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 |
| ***Измерительные приборы*** | | |
| 5.35. | Секундомер | 7 |
| 5.36. | Шагомер электронный | 2 |
| **Средства первой помощи** | | |
| 5.37 | Аптечка медицинская | 1 |
| 6. | **Спортивные сооружения** | |
| 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.** | **Пришкольный стадион (площадка)** | |
| 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, 2012 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.2011г

Согласовано: Согласовано:

Протокол заседания Заместитель директора по УР

Методического объединения \_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.А. Калитвенцева

учителей физической культуры \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_\_год

МБОУ гимназии № 12

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись руководителя МО