

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
«Школа будущего»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По легкой атлетике

(указать предмет, курс, модуль)

Класс: 6

Количество часов 35

Учитель Кравченко Яна Владимировна

Программа разработана на основе комплексной программы физического культуры «Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений. 5-11 классы», А.П. Матвеев, 2014 «Воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2015); «Физкультурные занятия на воздухе» В.Г. Фролов; «История педагогики» Н.А. Константинов, Е.Н. Медынский.

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

## Пояснительная записка

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 сотысячных 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.

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 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.

**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;

*Воспитательные:*

-воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся:

- формирование взаимопонимания и бесконфликтности в общении.

**Изменений в дополнительную авторскую образовательную программу внеурочной деятельности нет.**

**Рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю (35 часов в год).** Теоретические знания учащиеся получают в процессе занятия.

**Основными формами организаций занятий** являются: беседа, физические упражнения и двигательные задания, тестирование, игра. Длительность занятия 2 часа– 90 минут.

**Основными формами подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы являются:

- тестирование;
- беседа.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

*вводный*, который проводится для оценивания объективных знаний, умений и навыков учащихся перед началом изучения программы;

*текущий*, который проводится в процессе занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным разделам;

*итоговый*, проводится 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.).

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

В результате изучения раздела "Легкая атлетика" на занятиях 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 легкой 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 высоту с разбега, метания малого мяча на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

### ***Уметь***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину и высоту с разбега, метание в своей возрастной категории
- помогать в судействе школьных соревнований по легкой атлетике

### ***Демонстрировать:***

- Общеобразовательные упражнения, целенаправленно воздействующих основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучесть, гибкости и координации).
- Легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).
- Тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Общую физическую подготовку.
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью прыжков и бега.
- Умения предъявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

## **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: 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 метаемой 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.

## **4 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».

## Календарно-тематическое планирование

| Раздел программы                           | Тема занятия  | Всего часов | Содержание деятельности   |   |
|--|---|-------------|---|---|
|  |   |             | Теоретическая часть (в процессе занятия)                            | Практическая часть  |
| <b>Бег на короткие и длинные дистанции</b> |   | <b>12</b>   |   |   |
|  | Совершенствование техники бега с низкого старта   | 2           | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой                   | Медленный бег 600 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Удержание положения «Внимание!» на протяжении 5-10 секунд. Бег с низкого старта 10-20-30-40 метров (параметры устанавливает учитель). Подвижная игра с прыжками.   |
|  | Совершенствование техники бега с низкого старта   | 2           | Правила соревнований в беге на короткие дистанции                   | Медленный бег 800 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контрольное упражнение – бег 30 метров. Выполнение стартового ускорения по команде из нестандартных исходных положений. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра прыжками.  |
|  | Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях                            | 2           | Физическое развитие человека  | Медленный бег до 4 минут. Специальные беговые упражнения. Контрольные упражнения: прыжок в длину с места, наклоны вправо и влево, гибкость, поднимание туловища за 30 секунд (девочки), поднимание перекладины (мальчики). Подвижная игра по выбору учащихся.   |
|  | Совершенствование техники бега с низкого старта   | 2           | Контроль над физическими нагрузками (ЧСС)                           | Контрольное упражнение – бег 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стартовое ускорение под планкой, с сопротивлением партнера. Пробегание отрезков до 30 метров с ходу, с последующим остановкой по инерции. Подвижная игра с мячом.  |
|  | Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью          | 2           | История развития легкой атлетики. Легкая атлетика - как вид спорта. | Медленный бег 800 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта по команде с изменением интервала между командами «Внимание!» и «Марш!» от 1 до 6 секунд. Бег с низкого старта по отметкам, сохраняя оптимальный наклон туловища. Стартовое ускорение под планкой, с сопротивлением партнера, в «упряжке». Бег с низкого старта 30 метров с максимальным ускорением после отмашки. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра. |
|  | Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью | 2           | Техника стартового разгона и бега по дистанции                      | Медленный бег до 4,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стартовое ускорение под планкой, с сопротивлением партнера. Бег с ходу до 40 метров с максимальной скоростью по дистанции. Бег с гандикапом в паре до 30 метров. Подвижная игра.   |
| <b>Прыжки в длину с разбега</b>            |   | <b>11</b>   |   |   |
|  | Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега                        | 2           | История развития легкой атлетики                                    | Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед с отталкиванием на каждый 2, 4, 6 шаг по дистанции с разбега через натянутую резинку с приземлением на мат. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра с прыжками.  |
|  | Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега                        | 2           | Развитие физических качеств   | Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Отталкивание с разбега через резинку.   |



|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
|  | прыжках в длину с разбег  |   | качеств   | резинку с приземлением на мат. Прыжки в длину (отталкивание резинкой, с резинового баллона). Подвижная игра.  |
|  | Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега | 2 | Режим дня   | Медленный бег до 6 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места, с толчком двух ног: на точность ориентирам, на дальность. Прыжки в глубину с высоты (3 м) на натянутую резинку с приземлением на мат (толчком одной ногой). Подвижная игра на развитие силы. |
|  | Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега | 2 | Основное содержание и правила планирования режима дня | Медленный бег до 6 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Прыжки в глубину с высоты (3 м) на натянутую резинку с приземлением на мат, толчком одной ногой. Упражнения на развитие силы ног. Подвижная игра.   |
|  | Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием              | 2 | Закаливание организма                                 | Медленный бег до 7 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в глубину, с правильным приземлением на две ноги. Прыжки в длину с разбега с доставанием рукой (в полете) предмета, на высоте (отталкивание с резинового баллона). Подвижная игра.                            |
|  | Закрепление техники изученных элементов прыжка в длину с разбега  | 1 | Правила соревнований в прыжках в длину с разбега      | Медленный бег до 7 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега на результат, с отталкиванием с резинкой. Подвижные игры с прыжками   |

|                                    |  |           |  |  |
|------------------------------------|--|-----------|--|--|
| <b>Метание малого мяча</b>         |  | <b>4</b>  |  |  |
|                                    | Совершенствование хлесткого движения руки в момент финального усилия   | 1         | История развития легкой атлетики         | Медленный бег до 9,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация замаха и броска. Имитация исходного положения метания мяча. Метание мяча через верёвку, натянутую на высоте 1 м на расстоянии 5-8 метров. Метание мяча в стену с места, на расстоянии от стены. Метание набивного мяча. Подвижная игра.                                    |
|                                    | Совершенствование хлесткого движения руки в момент финального усилия   | 1         | Техника финального усилия в метании мяча | Медленный бег до 9,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация хлесткого движения в финальном усилии. Метание мяча с места (стоя левым боком по направлению движения) по ориентирам. Метание мяча в пол с последующим отскоком через верёвку. Упражнения на развитие силы рук в упражнении – подтягивание на перекладине. Подвижная игра. |
|                                    | Совершенствование выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия. Совершенствование метания малого мяча в цель. | 1         | Техника метания малого мяча в цель       | Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения в положении «натянутый лук» в фазе финального усилия. Метание мяча на заданное расстояние (стоя левым боком по направлению движения) по ориентирам. Метание набивного мяча. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метр) с расстояния 8-10 метров. Подвижная игра.    |
|                                    | Закрепление метания малого мяча в цель   | 1         | Правила соревнований в метании           | Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метр) с расстояния 8-10 метров (на число попаданий). Подвижные игры.  |
| <b>Подвижные игры с элементами</b> |  | <b>10</b> |  |  |

|                        |  |   |  |   |
|------------------------|--|---|--|---|
| <b>легкой атлетики</b> |  |   |  |   |
|                        | Развитие физических качеств в контрольных упражнениях                      | 2 | Развитие скоростно-силовых способностей  | Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. упражнения: бег 30 метров, прыжок в длину с места. Подвижные игры по выбору учащихся.   |
|                        | Развитие физических качеств в контрольных упражнениях                      | 2 | Развитие координационных способностей    | Контрольное упражнение – бег 1000 метров. ОРУ. Подвижные игры на развитие координации с элементами легкой атлетики.   |
|                        | Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.                     | 2 | Развитие силы и гибкости                 | Медленный бег. ОРУ на гибкость. Контрольное упражнение – бег вперед на гибкость, поднимание туловища за 30 секунд (девочки). Подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижные игры по выбору учащихся. |
|                        | Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 2 | Развитие выносливости                    | Медленный бег до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с бегом, метанием и прыжками. Подвижные игры по выбору учащихся.   |
|                        | Развитие физических качеств в процессе преодоления полосы препятствий      | 2 | Самостоятельные занятия лёгкой атлетикой | Подвижная игра с бегом для разминки. ОРУ. Преодоление полосы препятствий на стадионе школы. Подвижные игры по выбору учащихся.  |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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.    | <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. | 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><br>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>Внеурочная деятельность учащихся.<br>Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)<br><i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</i> | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.<br><br>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    | <b>Демонстрационные учебные пособия</b>   |  |
| 2.1. | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности  |  |
| 3    | <b>Технические средства обучения</b>  |  |
| 3.1. | Мегафон   | 3  |
| 3.2. | Мультимедийный компьютер  | Возможность входа в Интернет. 1  |
| 3.3. | Сканер  | 1  |
| 3.4. | Принтер лазерный  | 1  |
| 3.5. | Копировальный аппарат   | 1  |
|      |   |  |

|                                    |  |    |
|------------------------------------|--|----|
| 4.                                 | <b>Учебно-практическое оборудование</b>              |    |
| 4.1.                               | Стенка гимнастическая                                | 8  |
| 4.2.                               | Бревно гимнастическое напольное                      | 1  |
| 4.3.                               | Козел гимнастический                                 | 2  |
| 4.4.                               | Конь гимнастический                                  | 2  |
| 4.5.                               | Перекладина гимнастическая                           | 1  |
| 4.6.                               | Канат для лазанья с механизмом крепления             | 1  |
| 4.7.                               | Мост гимнастический подкидной                        | 2  |
| 4.8.                               | Скамейка гимнастическая жесткая                      |    |
| 4.9.                               | Маты гимнастические                                  | 6  |
| 4.10.                              | Мяч набивной (1 кг, 2 кг)                            | 10 |
| 4.11.                              | Мяч малый (теннисный)                                | 2  |
| 4.12.                              | Скакалка гимнастическая                              | 10 |
| 4.13.                              | Палка гимнастическая                                 | 10 |
| 4.14.                              | Обруч гимнастический                                 | 10 |
| <i>Легкая атлетика</i>             |  |    |
| 4.15.                              | Планка для прыжков в высоту                          | 1  |
| 4.16.                              | Стойка для прыжков в высоту                          | 2  |
| 4.17.                              | Лента финишная                                       | 1  |
| 4.18.                              | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места      | 1  |
| 4.19.                              | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)                   | 2  |
| 4.20.                              | Мячи для метания                                     | 4  |
| <i>Подвижные и спортивные игры</i> |  |    |
| 4.21.                              | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой     | 2  |
| 4.22.                              | Щиты баскетбольные тренировочные с кольцами и сеткой | 2  |
| 4.23.                              | Мячи баскетбольные                                   | 10 |
| 4.24.                              | Сетка для переноса и хранения мячей                  | 1  |
| 4.25.                              | Стойки волейбольные                                  | 2  |
| 4.26.                              | Сетка волейбольная                                   | 1  |
| 4.27.                              | Мячи волейбольные                                    | 10 |
| 4.28.                              | Мяч футбольный                                       | 3  |
| 4.29.                              | Насос для накачивания мячей                          | 2  |
| <i>Измерительные приборы</i>       |  |    |
| 4.30.                              | Секундомер   | 2  |
| <b>Средства первой помощи</b>      |  |    |
| 4.31.                              | Аптечка медицинская                                  | 1  |

|      |   |   |
|------|---|---|
| 5.   | <b>Спортивные сооружения</b>                              |   |
| 5.1. | Спортивный зал игровой                                    | С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 5.2. | Кабинет учителя   | Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).  |
| 5.3. | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | Включает в себя стеллажи.   |
| 6.   | <b>Пришкольный стадион (площадка)</b>                     |   |
| 6.1. | Легкоатлетическая дорожка                                 | 3   |
| 6.2. | Сектор для прыжков в длину                                | 1   |
| 6.3. | Игровое поле для футбола                                  | 1   |
| 6.4. | Площадка игровая волейбольная                             | 2   |
| 6.5. | 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, 2013г.

### Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2014г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2012.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2015. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2014г.  
 Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2013г