

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Курчалоевская эколого – биологическая станция»**

Принята на заседании
педагогического совета
от « 27 » 08 2020 г.
Протокол № 4



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Легкая атлетика»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Газиев Кери Мухадиевич
ПДО ДО

г. Курчалой
2020 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих современному законодательству)¹.

1.2. Направленность физкультурно-спортивная.

1.3. Уровень освоения программы – стартовый, в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) министерства образования и науки РФ (письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242).

1.4. Актуальность программы. В настоящее время остро огромное значение приобретает проблема формирования у детей определенных морально волевых качеств, позволяющих стать личностью, не сгибаться в сложных жизненных ситуациях. 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. Программа предусматривает занятия не только в спортзале, но и на улице, в манеже. Разнообразие методов и приемов, форм, относительная доступность в техническом и материальном обеспечении, большой арсенал формирующихся в процессе занятий физических качеств и навыков – все это формирует мотивацию к занятиям физической культурой.

1.5. Отличительные особенности программы.

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).

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.

1.6. Цель и задачи программы.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

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.

1.7. Категория учащихся. Программа составлена для учащихся 5 -11 классов. Программа рассчитана на детей 11 – 17 лет.

Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей) и представлении справки о состоянии здоровья ребенка.

1.8. Сроки реализации и объем программы. Срок реализации программы – 1 год. Объем программы – 144 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий: групповые занятия, длительность занятия – 45 минут. Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек. Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий – 45 минут, перерыв 10 минут. Для дистанционной работы используются платформы: WhatsApp, Instagram.

1.10. Планируемые результаты освоения программы. В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

Знать:

- 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.
- 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.

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.

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.)

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

Раздел 2.

2.1. Учебный (тематический) план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	
Раздел 1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (6 часов)					
1.1.	Тема. Водное занятие. План работы объединения. Правила поведения в объединении и режим работы. Инструктаж по ТБ.	2	2		Входной, опрос беседа
1.2.	Тема. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой	2		2	Текущий, наблюдени е

	деятельности, к защите Родины.				
1.2.	Тема. Легкоатлетические упражнения для подготовки к трудовой деятельности	2		2	Текущий, наблюдение
<i>Раздел 2. История развития легкоатлетического спорта (6 часов)</i>					
2.1.	Тема. Возникновение легкоатлетических упражнений.	2	2		Текущий, наблюдение
2.2.	Тема. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.	2		4	Текущий, наблюдение
<i>Раздел 3. Гигиена спортсмена и закаливание (6 часов)</i>					
3.1.	Тема. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта.	2	2		Текущий, наблюдение
3.2.	Тема. Гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий	4		4	Текущий, наблюдение
<i>Раздел 4. Места занятий, их оборудование и подготовка. (6 часов)</i>					
4.1.	Тема. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.	4	2	2	Текущий, наблюдение
4.2.	Тема. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.	4		4	Текущий, наблюдение
<i>Раздел 5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой (8 часов)</i>					
5.1.	Тема. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью.	2	2		Текущий, наблюдение
5.2.	Тема. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2		2	Текущий, наблюдение
5.3.	Тема. Возможные травмы и их предупреждения.	4		4	Текущий, наблюдение
<i>Раздел 6. Ознакомление с правилами соревнований (4 часа)</i>					
6.1.	Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.	4	2	2	Текущий, наблюдение
<i>Раздел 7. Общая физическая и специальная подготовка. (46 часов)</i>					
7.1.	Тема. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег	6		6	Текущий, наблюдение
7.2.	Тема. Общеразвивающие упражнения	6		6	Текущий,

					наблюдение
7.3.	Тема. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.	6		6	Текущий, наблюдение
7.4.	Тема. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног	4		4	Текущий, наблюдение
7.5.	Тема. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза	6		6	Текущий, наблюдение
7.6.	Тема. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами	4		4	Текущий, наблюдение
7.7.	Тема. Упражнения на гимнастических снарядах	4		4	Текущий, наблюдение
7.8.	Тема. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки	4		4	Текущий, наблюдение
7.9.	Тема. Подвижные игры и эстафеты	6		6	Текущий, наблюдение
<i>Раздел 8. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы (54 часов)</i>					
8.1.	Тема. Изучение техники спортивной ходьбы	6		6	Текущий, наблюдение
8.2.	Тема. Изучение техники бега	6		6	Текущий, наблюдение
8.3.	Тема. Изучение техники бега на короткие дистанции	10		10	Текущий, наблюдение
8.4.	Тема. Обучение технике эстафетного бега	6		6	Текущий, наблюдение
8.5.	Тема. Кроссовая подготовка	24		24	Текущий, наблюдение
<i>Раздел 9. Контрольные упражнения и спортивные соревнования (8 часов)</i>					
9.1.	Тема. Согласно плану спортивных мероприятий.	8	2	6	Итоговый, соревнования

2.2. Содержание программы.

Раздел 1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Тема 1. Вводное занятие. План работы объединения. Правила поведения в объединении и режим работы. Тема 2. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Раздел 2. История развития легкоатлетического спорта. Тема 1. Возникновение легкоатлетических упражнений. Тема 2. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Раздел 3. Гигиена спортсмена и закаливание. Тема 1. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Раздел 4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Тема 1. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Раздел 5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Тема 1. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Тема 2. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Раздел 6. Ознакомление с правилами соревнований. Тема 1. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Раздел 7. Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
- упражнения на гимнастических снарядах.
- акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки;
- подвижные игры и эстафеты.

8. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Тема 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног). Тема 2. Изучение техники бега, (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег). Тема 3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м). Тема 4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета.

Совершенствование техники эстафетного бега). *Тема 5. Кроссовая подготовка* (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

9. Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы подведения итогов: *текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений.* Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). **Способы выполнения** упражнений: *одновременный, поточный, поочередный.*

Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель в сентябре и мае.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).
- 2.4. Провести разминку.
3. Требования безопасности во время занятий
 - 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
 - 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
 - 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
 - 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
 - 3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
 - 3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
 - 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
 - 3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
 - 3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
 - 3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
 - 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
 - 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
5. Требования безопасности по окончании занятий
 - 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
 - 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
 - 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы. Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе.

Для этого в школе имеются спортивные площадки, оснащенные оборудованием:

1	Барьер легкоатлетический универсальный	5
2	Брус для отталкивания	1
3	Диск массой 1,0 кг	1
4	Диск массой 1,5 кг	1
5	Диск массой 1,75 кг	1

6	Диск массой 2,0 кг	1
7	Компас спортивный	15
8	Копье массой 600г	1
9	Копье массой 700г	1
10	Молот массой 3,0 кг	1
11	Молот массой 4,0 кг	1
12	Молот массой 5,0 кг	1
13	Молот массой 6,0 кг	1
14	Палочка эстафетная штук	3
15	Планка для прыжков в высоту	3
16	Секундомер	2
17	Скамейка гимнастическая	2
18	Стартовые колодки пар	3
19	Стенка гимнастическая	1
20	Ядро массой 4,0 кг	2

Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов, а также записи видео – уроков для работы в дистанционном формате.

4.2. Кадровое обеспечение программы. Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

- 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)
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы
- Рабочие программы по физической культуре
- Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха
- Физическая культура. 5-9 классы / Под редакцией М.Я. Виленского.

Список литературы

1. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха.
2. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

5. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.
6. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению
7. Методические издания по физической культуре для учителей Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
8. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».