

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГУРЬЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ШКОЛА БУДУЩЕГО»

«Рассмотрено»

Протокол заседания педагогического  
совета МБОУ СОШ «Школы будущего»  
(протокол от 31.08.2023г. № \_\_)

«Утверждено»

Директор

\_\_\_\_\_/Голубицкий А.В./  
приказ № \_\_\_\_\_ от 01 сентября 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивная направленность  
«Легкая атлетика»**

Возраст учащихся: 7 -18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Кравченко Яна Владимировна,  
Учитель физкультуры.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью, содействие всестороннему развитию личности. В процессе овладения этой деятельностью у юных спортсменов совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

В настоящее время проблема сохранения и поддержания здоровья учащихся вышла на государственный уровень. Наблюдается пристальное внимание к общей физической подготовке учащихся, организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Одним из ключевых направлений здоровьесберегающей деятельности является организация оптимального двигательного режима; пропаганда здорового образа жизни и ценности здоровья человека, приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья, формирование валеологической грамотности. Этому способствует внедрение программы кружка «Лёгкая атлетика» в образовательный процесс.

В связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни общества, влияющих на морфофункциональное развитие молодого поколения, приобщение детей к физической культуре является важной задачей школы. Специальная подготовка легкоатлетов оказывает существенное влияние на морфофункциональные параметры организма школьника (М.В. Антропова, Г.Г. Манке, Л.М. Кузнецов 1995), особенно значимые в условиях интенсивно растущего организма. Незрелость основных функциональных регуляторных систем, нестабильность метаболических процессов, гетерохронное развитие органов и тканей (Р.И. Айзман, Л.А. Гиренко, В.Б. Рубанович 2002; В.А. Антонова 2006), обуславливают необходимость выявления оптимальных критериев, для физиологической регламентации нагрузок на детский организм в условиях спортивной деятельности (И.А. Аршавский. 1982; Р.М. Баевский, А.П. Берсенёва 2001).

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Уровень освоения программы**

Программа с базовым уровнем освоения. Форма обучения — специально организованные занятия.

### **Актуальность образовательной программы**

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека.

Занятия способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей.

Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания укрепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь за 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.

Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

### **Практическая значимость образовательной программы**

Главная задача занятий заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются в начале учебного года из обучающихся, изъявивших желание заниматься легкой атлетикой и не имеющих медицинских противопоказаний. А также из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» заключается в том, что программа предусматривает последовательность

изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с программой, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в образовательной школе.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы**

Количество детей, посещающих одну группу, может составлять от 7 до 18 человек. Предполагается проведение одного занятия в неделю во второй половине дня, продолжительностью 45 минут.

Программа «Лёгкая атлетика» реализуется на базе спортивных залов и открытых уличных площадок образовательной организации. При наличии необходимого спортивного инвентаря.

### **Отличительные особенности программы**

Главная задача заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются в начале учебного года из обучающихся, изъявивших желание заниматься легкой атлетикой и не имеющих медицинских противопоказаний. А также из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с программой, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. В данной программе берется только один период обучения возраст детей 7-18 лет.

### **Цель образовательной программы**

Целью программы является оздоровление молодого поколения, развитие жизненно важные физические качества: быстрота, выносливость, сила, координация движений, гибкость, ловкость. Обучить основам легкоатлетических прыжков и других видов легкой атлетике.

### **Задачи образовательной программы**

Учитывая эти особенности, программа по легкой атлетике для школьников ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;
- обучение и совершенствование легкоатлетическим упражнениям, гимнастическим, подвижным и спортивным играм;

-развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

-формирование общих представлений о легкой атлетике, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей 1-11 класс. Набор детей в объединение – свободный

### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение-свободный, группа формируется из числа обучающихся в МБОУ СОШ «Школы будущего». Принцип формирования групп-свободный. Программа объединения предусматривает групповые и индивидуальные формы работы с детьми.

### **Формы обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

### **Объем и срок освоения образовательной программы**

Настоящая программа рассчитана на 216 часов в течение 9 месяцев обучения.

### **Основные методы обучения**

В программе используются следующие методы обучения:

- метод создания ситуации успеха;
- метод создания творческого поиска;
- метод организации взаимодействия обучающихся друг с другом;
- метод взаимодействия обучающегося и педагога;
- метод формирования обязательности и ответственности.

Формы работы: групповые и индивидуальные.

Методы и приемы обучения: игровые, словесные, практические.

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.

### **Планируемые результаты**

Предусматриваются следующие направления обучения:

- общefизическая подготовка с элементами других видов спорта;
- обучение техники видов легкой атлетики;
- умение правильно выполнять гимнастические упражнения различного характера, специально беговые упражнения на развитие определенных качеств;
- умение самостоятельно выполнять задания;
- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики;
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции;
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.

### **Механизм оценивания образовательных результатов.**

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Итогом освоения программы являются выступления в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

Основной формой обучения является практическая работа, которая выполняется индивидуально и группами.

С точки зрения подачи учебного материала на занятиях используются следующие методы:

- словесные методы (рассказ, беседа, инструктаж);
- наглядные методы (демонстрация);
- практические методы (выполнение упражнений).

### **Материально-технические условия (обеспечение)**

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений. Основной учебной базой для проведения занятий являются стадионы школ района с беговыми дорожками, прыжковой ямой.

Спортивный инвентарь:

- палочки эстафетные;
- стартовые колодки;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические маты;

- гантели (1-3 кг.);
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- насос для накачивания мячей;
- рулетка;
- секундомер;
- грабли.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 1 шт;
- гимнастическая стенка – 3 пролета;
- перекладины для подтягивания - 1 шт;
- конусы - 15 штук;
- мячи - 10 штук.

### **Оценочные и методические материалы**

Подготовка юного легкоатлета осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

**Общепедагогические или дидактические методы** включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

**Спортивные методы** включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности; предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Средства спортивной тренировки. Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Формы занятий: теоретические и групповые практические занятия,

календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и выполнению контрольных упражнений, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, правила соревнований по легкой атлетике.

Методические разработки: положения о соревнованиях, методические разработки по обучению основам техники легкой атлетики.

### **Медицинское обследование (вне сетки часов)**

Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в положении о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом. Медицинский осмотр обучающихся осуществляется врачами на базе образовательных учреждений два раза в год.

### **Восстановительные средства и мероприятия (вне сетки часов)**

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-380 с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Парная баня – применять накануне «дня отдыха».
4. Массаж и самомассаж.

Восстановительные средства

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно – соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочных и соревновательных циклов, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и



тренировочными занятиями;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают:

специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание, физические средства восстановления (душ)

- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон, отдых.

- особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **Теоретические и практические занятия.**

-Значение общеразвивающих и специальных упражнений.

- Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.

-Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов легкой атлетики.

-Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:

-Для развития силы-упражнения с предметами и без предметов, гимнастической перекладине.

-Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.

-Для развития выносливости — длительный бег умеренной и переменной интенсивности.

-Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

-Специальные упражнения, включающие элементы основных видов легкой атлетики, их варианты, а также движения и действия.

-Специальные упражнения бегуна, специальные упражнения прыгуна.

### **Общеразвивающие и специальные упражнения.**

Бег на средние дистанции и по пересеченной местности. Скорость бега зависит от длины и частоты шагов. Фазы отталкивания, полета и опоры. Положение туловища. Работы рук. Обучить: высокому старту и стартовому разгону. Бегу по повороту. Финишированию. Особенности бега по пересеченной местности.

Методика преподавания. Последовательность решения задач и основные средства. Дыхание при беге на средние дистанции и по пересеченной местности. Одежда и обувь. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Техника безопасности.

Бег на короткие дистанции.

Обучить низкому старту и дать общую характеристику бегу на короткие дистанции. Стартовый разгон и его особенности. Бег по дистанции и динамика скорости. Положение туловища, работа рук, основные фазы бегового шага, финиширование. Особенности техники бега по повороту. Методика обучения. Последовательность обучения. Основные средства. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Техника безопасности.

Прыжок в высоту, в длину с разбега.

Подбор длины разбега. Особенности последних шагов разбега. Фаза отталкивания. Движения в фазе полета и приземление.

Методика преподавания. Последовательность решения задач при обучении. Обувь для прыжков в высоту. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Техника безопасности.

### **Дистанционное обучение.**

Данная программа предусматривает элементы дистанционного обучения, используя различные информационные средства, электронные образовательные ресурсы и имитационные программы.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, жизненно важных умений и навыков
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.
4	Рождение и развитие легкой атлетики	История вида спорта
5	Выдающиеся отечественные спортсмены в легкой атлетике	Чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы, рекордсмены мира и Европы.

6	Самоконтроль в процессе занятия спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля его форма и содержание.
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные средства о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
10	Судейство в легкой атлетике	Правила проведения соревнований по легкой атлетике в отдельных её видах

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№	Наименование темы	Количество часов				Форма аттестации
		Всего	Теория	Практик	Самостоятельна подготовка	Контроль
1	Водное занятие	1	1	-	-	Устный опрос
2	История развития легкоатлетического спорта	4	4	-	-	Устный опрос
3	Гигиена спортсмена закаливание	4	4	-	30	Практические занятия
4	Места занятий, их оборудование и подготовка.	3	2	1	-	
5	Техника безопасности во время занятия легкой атлетикой.	5	5	-	-	Устный опрос
6	Ознакомление с правилами соревнований	5	2	3	-	Устный опрос
7	Общая физическая и специальная подготовка	134	-	104	-	Практические занятия
8	Ознакомление с отдельными элементами техники видов легкой атлетики.	60	-	60	-	Практические занятия
9	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий				
Итого		216	18	163	30	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Легкая атлетика»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	1 раза в неделю
5.	Количество часов	216 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2023-31.05.2024

### **Воспитательная работа**

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к театральному искусству и личностному развитию; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами робототехническим конструктором, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданскопатриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
4.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданскопатриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданскопатриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

### Список литературы

Нормативные правовые акты:

1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»  
от  
29.12.2012 № 273-ФЗ.

2) Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 года № 2620-р.

3) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

4) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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 обучающихся:

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.  
В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий.  
М. Дрофа, 2008. С. – 3312003.
4. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.  
Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

Перечень Интернет-ресурсов

1. Легкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL.:  
<http://www.rusatletics.com/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс].  
URL.: <http://www.minsport.gov.ru/>

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL.:  
<http://lib.sportedu.ru/press/>