

Администрация города Дзержинска Нижегородской области
Департамент образования администрации города Дзержинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 29»
(МБОУ «Школа № 29»)

Принято

на педагогическом совете
МБОУ «Школа №29»
Протокол № 9 от 27.08.2021г.

Утверждено

Приказом директора
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Школа №29»
Пр. № 254-п от 01.09.2021г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лёгкая атлетика»**

Срок реализации программы - 3 года
Возраст детей – 11-15 лет
Программа разработана
учителем физкультуры
МБОУ «Школа № 29»
Денисовой И.А.

г. Дзержинск
2021 г.

Пояснительная записка

Программа курса «Лёгкая атлетика» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, основной общеобразовательной программы среднего общего образования МБОУ «Школа №29», в соответствии с рабочей программой «Физическая культура» 5-9 класс. Автор В.И. Лях, М: «Просвещение 2019г. и пособия для учителей внеурочная деятельность учащихся «Лёгкая атлетика».

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой 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.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма школьников, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности. Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 5-9 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Программа разработана для учащихся 5-9 классов.

Время, отведенное на обучение, составляет 37 часов в год, 1 час в неделю. Срок реализации программы — 3 года.

Цель программы:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

Результаты изучения курса программы

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- 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.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легкоатлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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.).

В результате изучения раздела "Легкая атлетика" на занятиях во внеурочной деятельности учащиеся должны:

Характеризовать:

- 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;
- помогать в судействе школьных соревнований по легкой атлетике

Демонстрировать:

- общеобразовательные упражнения, целенаправленно воздействующих основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучести, 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 программы

Вводное занятие. План работы объединения. Правила поведения в объединении и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

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

Гигиена спортсмена и закаливание. 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

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

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

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

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; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
2. 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).
3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 600-800 м. Бег на средние дистанции 1000-1500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (5-20 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м, 3x30 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег от 1000 м до 3000. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Виды подготовки легкоатлета

Подготовка легкоатлета - это многогранный процесс, в котором можно выделить **физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и теоретическую подготовку.**

Физическая подготовка.

Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной подготовки (СФП). **Цель ОФП** - гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения, оказывающие воздействия на организм занимающихся. При этом развивается и укрепляется костно-мышечный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движения, повышается уровень двигательных качеств.

Цель СФП - развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Начинаям юным спортсменам основное внимание необходимо уделить небольшому количеству занятий ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

Сила - важнейшее качество. Развитие силы осуществляется регулярным повторением упражнений с отягощениями, преодолением массы собственного тела и преодолением сопротивления партнера. Упражнения могут быть динамическими (изотоническими) и статистическими (изометрическими). В динамических упражнениях работающие мышцы изменяют свою длину, в статистических - только напрягаются.

Быстрота-это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, со способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, спортивные игры.

Выносливость. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности.

Специальная выносливость - это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время (длительный бег с умеренной скоростью). **Гибкость** определяется эластичностью связок, мышц, подвижностью в суставах (особенно необходима легкоатлетам прыжках в высоту, барьерном беге).

Ловкость-умение спортсмена выполнять упражнения требующие координации многих групп мышц, в кратчайшее время

Техническая подготовка

Включает в свое содержание различные средства, направленные на обучение, направленные на развитие умения ориентироваться в пространстве. **Спортивная техника** - это способ выполнения изучаемого упражнения. При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения.

Тактическая подготовка

Тактика легкоатлета – это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований. Тактика в беге разнообразна (тактика лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем).

Морально-волевая подготовка

Создать из группы занимающихся единый коллектив, который будет способствовать воспитанию патриотизма, чувства долга, скромности, требовательности к себе и к товарищам, уважения к славным традициям спорта. Только обладая необходимыми качествами, трудолюбием, настойчивостью можно достичь высоких результатов.

Теоретическая подготовка

Достичь вершин спортивного мастерства невозможно без углубления теоретических знаний, повышающих эффективность тренировочного процесса. Сегодня тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности. Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Учебно-тематический план (1 год обучения)

№ занятия	Содержание занятий	Дата
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ на занятиях легкой атлетикой, охрана труда. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Легкоатлетическая разминка. Высокий старт. Бег с ускорением	
2.	Повторный бег. Высокий старт. Бег на короткие дистанции	
3.	Техника стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.	
4.	Техника движения рук в беге.	
3.	Развитие гибкости. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	
5.	Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции.	
4.	Техника метания мяча. Метания мяча на дальность.	
5.	Техника эстафетного бега. Подвижные игры.	
6.	Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 800м.	
7.	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Гигиена спортсмена и закаливание.	
8.	Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-1500 м.	
9.	Круговая тренировка. Развитие координации, силовых и скоростно-силовых качеств.	
10.	Бег на средние дистанции 500-800м. ОФП.	
11.	История развития легкоатлетического спорта. Низкий старт, стартовый разбег.	
12.	Кроссовая подготовка. Челночный бег.	
13.	Кросс 2500м. Встречная эстафета.	
14.	Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	
15.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Силовые упражнения.	
16.	Эстафетный бег. Упражнения на гибкость.	
17.	Ознакомление с правилами соревнований. Бег 400м.	
18.	Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	
19.	ОФП – прыжковые упражнения. Круговая эстафета.	
20.	Челночный бег 3x10м и 6x10 м. Подвижные игры. Судейство соревнований	
21.	Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м.	
22.	Специально-беговые упражнения. Техническая подготовка.	
23.	Техника выполнения низкого старта. Подвижные игры.	
24.	Техника выбегания с низкого старта. Бег 20.30м.	
25.	Техника бега по дистанции в спринте. Бег 40,50,60м.	
26.	Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением.	
27.	Развитие быстроты. Подвижные игры.	
28.	Специально-беговые упражнения. Техническая подготовка.	
29.	Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	
30.	Кроссовая подготовка. Встречная эстафета.	
31.	Кроссовая подготовка. Круговая тренировка.	
32.	Кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств.	

33.	Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.	
34.	Прыжки через препятствия. Эстафеты.	
35.	Судейство соревнований. Интервальный бег.	
36.	Психологическая подготовка. Прыжки через препятствие.	
37.	Встречная эстафета. Подвижные игры.	

Учебно-тематический план (2 год обучения)

№ занятия	Содержание занятий	Дата
1.	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции. Техники бега с низкого старта.	
2.	Повторный бег. Низкий старт. Низкий старт, стартовый разбег.	
3.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	
4.	Спринтерский бег: техника высокого старта, выполнение стартовых положений.	
5.	Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры.	
6.	Прыжки в длину с разбега. Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	
7.	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	
8.	Техника приземления в прыжках в длину с разбега.	
9.	Техника приземления в прыжках в длину с разбега.	
10.	Техника разбега в сочетании с отталкиванием.	
11.	Закрепление техники изученных элементов прыжка в длину с разбега.	
12.	Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	
13.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивные игры.	
14.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м.	
15.	Метание малого мяча. Совершенствование хлесткого движения руки в момент финального усилия.	
16.	Совершенствование хлесткого движения руки в момент финального усилия.	
17.	Совершенствование выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия. Совершенствование метания малого мяча в цель.	
18.	Закрепление метания малого мяча в цель.	
19.	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Спортивные игры	
20.	Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры.	
21.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие физических способностей	
22.	Метание малого мяча. Обучение технике выполнения скрестного шага.	
23.	Техника метания малого мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов.	
24.	Совершенствование метания малого мяча с одного, двух и трех бросковых шагов в цель	
25.	Метание малого мяча на дальность с двух, трёх бросковых шагов.	
26.	Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	
27.	Техника эстафетного бега.	
28.	Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	
29.	Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры.	
30.	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	
31.	Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Подвижная игра.	
32.	Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. Спортивные игры.	
33.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры.	
34.	Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры.	

35.	Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры.	
36.	Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Спортивные игры.	
37.	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	

Учебно-тематический план (3 год обучения)

№ занятия	Содержание занятий	Дата
1.	Вводное занятие. Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Спортивные игры.	
2.	Спортивная ходьба: ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	
3.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Спортивные игры.	
4.	Мини-соревнования по спортивной ходьбе. Спортивные игры.	
5.	Техника спринтерского бега: совершенствование техники высокого старта, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	
6.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра.	
7.	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	
8.	Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Выполнение стартовых команд. Спортивные игры.	
9.	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции Спортивные игры.	
10.	Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные игры.	
11.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	
12.	Совершенствование техники отталкивания с разбега.	
13.	Техника разбега в сочетании с отталкиванием.	
14.	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.	
15.	Изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.	
16.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку.	
17.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Техника приземления	
18.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом	
19.	Совершенствование техники прыжка в высоту.	
20.	Совершенствование техники прыжка в высоту.	
21.	Соревнования по прыжкам в высоту. Бег в медленном темпе.	
22.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	
23.	Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры.	

24.	Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.	
25.	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивные игры.	
26.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивные игры.	
27.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	
28.	Равномерный бег 1000-1200 м. Спортивные игры.	
29.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры.	
30.	Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры.	
31.	Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры.	
32.	Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	
33.	Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	
34.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	
35.	Встречная эстафета. Подвижные игры.	
36.	Бег по пересечённой местности.	

Литература

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)
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы
3. Рабочие программы по физической культуре
4. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха
5. Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского.
6. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха.
7. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html
8. 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.
9. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
10. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.
11. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению
12. Методические издания по физической культуре для учителей Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
13. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».