

**Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области
«Серовская школа – интернат, реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы»**



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

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации 1 год.

Разработчик программы:
Криницына У.Р.
педагог дополнительного
образования

г. Серов, 2023 г

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на развитие и совершенствование у обучающихся с ОВЗ основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Адаптивная физическая культура - это подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, укрепления здоровья, личностного развития, самореализации и интеграции в общество. Работа с детьми, отнесенными к данной категории, в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности имеет свои особенности и требует особого подхода.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее — Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).
- Образовательная программа дополнительного образования ГБОУ СО «Серовская ШИ, реализующая АООП».

Актуальность программы. Актуальность адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «Легкая атлетика» обусловлена рядом обстоятельств: восполнением недостатка двигательной активности, навыков по легкой атлетике у учащихся с ОВЗ во внеурочное время; возрастанием интереса детей к легкой атлетике, как к одному из любимых видов спорта, способствующему всестороннему развитию физических качеств. С помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников с ОВЗ.

В условиях агрессивной информационной среды программа «Легкая атлетика» способствует формированию позитивной психологии общения и духа соперничества. Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок с ОВЗ более раскрепощается.

Новизна и оригинальность программы в том, что в процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. В процессе занятий большое значение уделяется и интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися с ОВЗ специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Отличительная особенность адаптированной дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» заключается в том, что она разработана с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с задержкой психического развития, интеллектуальными нарушениями в:

- адаптации содержания программного материала для освоения ребенком с ОВЗ, направленной на раскрытие жизненных и социальных компетенций;
- «пошаговом» изучении материала;
- осуществлении индивидуального подхода в работе с обучающимися с ОВЗ при выполнении физических упражнений;
- использовании современных технологий, методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающихся, так и компенсации индивидуальных недостатков развития.

Учебно-тренировочный процесс в легкой атлетике строится с учетом следующих закономерностей:

- всестороннего формирования и развития личности занимающихся; единства общей и специальной подготовки;
- непрерывности тренировочного процесса с цикличным нарастанием тренировочных нагрузок;
- индивидуальных особенностей при сознательном отношении к тренировке занимающихся, а также дидактических принципов педагогики.

Основные принципы программы:

Принцип систематичности (или повторности). Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

Принцип наглядности. Заключается в создании при помощи различных органов чувств представления о движении (просмотр видеоматериалов; наглядные пособия, таблицы; демонстрация выполнения упражнения и др.).

Принцип доступности. Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение предлагается после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

Принцип постепенности. Связан с применением физических нагрузок в процессе обучения и с постепенным усложнением техники выполняемых двигательных действий. В процессе обучения этот принцип реализуется по прямолинейно-восходящей линии, исключая скачкообразные колебания.

Принцип оздоровительной направленности. Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости.

Принцип индивидуализации. Учитываются индивидуальные и анатомо- физиологические особенности, разный уровень подготовленности каждого ребенка; половые и возрастные различия; психологические особенности и различная степень реагирования организма каждого учащегося на тренировочный процесс.

Принцип сознательности и активности. Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание учащимися сути производимого ими того или иного движения. Высокий уровень овладения техникой не возможен без проявления целеустремленности в применении своих способностей для достижения, как конечной цели, так и поэтапного решения задач, преодолевая трудности и неудачи.

Принцип воспитывающего обучения. В процессе обучения решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств, положительных межличностных отношений, чувства команды).

Педагогическая целесообразность программы «Легкая атлетика» позволяет решить проблемы занятости свободного времени обучающихся с ОВЗ, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Данная программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Легкая атлетика — основной вид спорта, в котором каждый участник может проявить все свои индивидуальные физические способности.

Цель программы: формирование физической культуры детей с ОВЗ, навыков здорового образа жизни посредством освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с легкоатлетической направленностью.

Достижению данных целей способствует решение **следующих задач:**

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению легкоатлетических упражнений.
- развивающие:
- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т. п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя и команду.

Срок реализации программы - 1 год. (136 ч в год, 2 раза в неделю по 80 мин)

Направление программы: физкультурно-спортивная.

Возрастная категория: программа рассчитана на детей от 7 - 12 лет.

Состав: Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не более 12 человек.

Режим занятий: Работа секции проводится в форме теоретических и практических занятий. Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических занятий. Секция проходит в спортивном зале с использованием спортивного оборудования, а также на спортивном стадионе.

Формы организации занятий. Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, культурно-массовые мероприятия, участие в спортивных соревнованиях, теоретическое (беседа); комбинированное (сочетание теории и

практики); игровое занятие; тренинг.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая(работы в группах); по подгруппам (по командам); индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий); работа в паре.

Методы и приемы проведения занятий: Словесные (рассказ, объяснения) Наглядные (показ). Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Учебно — тематический план занятий

| № | Наименование тем, разделов | Количество часов | | | Форма контроля |
|---|---|------------------|--------|----------|---------------------------|
| | | Всего | теория | практика | |
| 1 | Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности | 8 | 4 | 4 | Опрос, тестирование |
| 2 | История развития легкой атлетики | 4 | 4 | | Опрос |
| 3 | Теоритические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта | 6 | 6 | | Беседа, опрос |
| 4 | Практические занятия. ОФУ. Прыжки в длину. Эстафетный бег | 50 | 6 | 44 | Педагогической наблюдение |
| 5 | Теоритические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта | 4 | 4 | | Беседа, опрос |
| 6 | Практические занятия. ОФП. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Метание | 48 | 8 | 40 | Педагогической наблюдение |
| 7 | Подвижные игры | 14 | | | Педагогической наблюдение |
| 8 | Итоговое занятие | 2 | | 2 | Тестирование. |
| | Итого: | 136 | 32 | 104 | |

Подвижные игры предусмотрены также во время занятий. Теоретическая часть проводится перед выполнением каждого упражнения в ходе занятий.

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности (8ч.)

Теория: Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения на занятиях по легкой атлетике и режим работы. -2ч. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.-2ч

Практика: Легкоатлетические разминочные упражнения на месте и в движении.-4 ч

Раздел 2. История развития легкой атлетики. История развития легкоатлетического спорта (4 часа).

Теория. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.-2ч.

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-2 ч.

Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта (6ч.)

Теория: 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-2ч.

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.-2ч.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.-2ч

Раздел 4. Практические занятия (50ч.)

Прыжки в длину. ОФП.

Теория: Изучение прыжков в длину с места и с разбега.-2ч

Практика:

упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег сменой скорости и направлений, кроссовый бег,-4ч.

общеразвивающие упражнения-2ч;

прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие-4ч;

силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног-4ч;

гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза-4ч;

Эстафетный бег.

Теория: Изучение техники бега.-2ч

Практика:

ознакомление с техникой-2ч;

изучение движений ног и таза-2ч;

изучение работы рук в сочетании с движениями ног-2ч;

низкий старт, стартовый разбег-4ч.

Теория: Изучение техники бега на короткие дистанции-2 ч.

Практика:

ознакомление с техникой бега на короткие дистанции-2ч;

изучение техники бега по прямой-2ч;

изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу-4ч;

изучение техники низкого старта (варианты низкого старта)-2ч;

установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд)-2ч.

По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 40

м).-4ч.

Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта (4ч.)

Теория: Общие основы техники прыжков-2ч. Прыжки в длину с места и с разбега.-2ч

Раздел 6. Практические занятия. ОФП- 48 часа. Бег на короткие дистанции.

Теория: Техника бега на короткие дистанции 30-50 м.-2ч.

Изучение низкого старта-2ч.

Практика: Низкий старт. Бег по дистанции 30-50 м.-2ч Равномерный бег 100 -2ч.

Челночный бег 3х10 м.-2ч Ходьба и бег в течение 3 мин.-2ч Кроссовая подготовка.

Теория: Техника бега на средние дистанции 300 м.-2ч Практика: Бег на средние дистанции 300-2ч. Бег на средние дистанции 400м-2ч Бег с ускорением.

Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). -2ч. Кросс в сочетании с ходьбой до 400 м-2ч

Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.-2ч Повторный бег 2х60 м.-2ч

Эстафетный бег.

Теория: Обучение технике эстафетного бега. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.-2ч

Практика: ОФП

—упражнения с предметами: со скакалками и мячами-2ч.

—упражнения на гимнастических снарядах.-2ч

—акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки-2ч

—подвижные игры и эстафеты.-4ч

Метание мяча.

Теория: Ознакомление с техникой метания мяча в цель, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног.-2ч

Практика: Метание мяча в горизонтальную цель и на дальность.-2ч Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плануспортивных мероприятий.-2ч

Раздел 7.

Практика: Подвижные игры-14ч

Раздел 8. Итоговое занятие -2ч:

Практика: Тестирование . Контрольные упражнения.

Планируемые результаты.

Предметные результаты

Сформировавшийся стойкий интерес к занятиям лёгкой атлетикой.

Первичное становление волевых качеств, психологическая подготовка, определяющих спортивный успех.

Овладение спортивной теорией, овладение тактическими приёмами

Овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

Метапредметные результаты:

Определение 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.

Формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья.

Умение рационально распределять своё время в режиме дня,

Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях

Оценивать красоту телосложения и осанки.

Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, различные виды упражнений и использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Умение оказывать помощь своим сверстникам.

Правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации.

Распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно в планируемой ситуации, освоению знаний средств и методов физической подготовки.

Руководствоваться правилами поведения на занятиях.

Выполнять элементы спортивных игр.

Определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств.

Понимать влияние закаливания на организм человека.

Выполнять комбинации из элементов акробатики;

Организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

Самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.

Координировать взаимодействие с партнёрами в игре.

В результате освоения программы

Учащиеся научатся правильно и осознанно выполнять упражнения, 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 на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации.

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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.

Организационно педагогические условия реализации программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся;
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения;
- мониторинг возможностей и способностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья);
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Методические особенности построения занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья.(с задержкой психического здоровья, интеллектуальными нарушениями)

Учитывая то, что психические процессы у детей с ОВЗ выражаются в слабости закрепления новых условно-рефлекторных связей, следует учитывать, что при обучении детей с данными нарушениями требуется многократное повторение и время затрачивается на изучение большее, чем для нормально развивающихся обучающихся. Упражнения на развитие физических качеств распределяются в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части и т.п. В процессе занятий с детьми особое место занимают такие методы обучения, как словесный метод: при описании и повествовании педагог сообщает занимающимся предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях, использование на занятиях звуковые сигналы; метод наглядности реализуется посредством осязания (пальцевым, ладонным и кистевым методами); метод показа; метод мышечно-двигательного чувства; метод звуковой демонстрации; метод дистанционного управления; метод стимулирования двигательной активности ит.д.

Для решения поставленных задач тренировки применяются различные средства, в том числе спортивные игры, легкоатлетические упражнения и т.д. Применение в тренировке упражнений из разных видов спорта делает занятия более интенсивными и эмоциональными и позволяет правильно решать задачи повышения всесторонней физической подготовленности детей с ограниченными возможностями здоровья и выявлять наиболее перспективных для дальнейшего спортивного роста.

Материально техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется: спортивный зал, стадион.

Спортивный инвентарь и оборудование:

баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; скакалки; фишки; гимнастические скамейки; гимнастическое бревно; маты; эстафетные палочки; набивные мячи; перекладина для подтягиваний; секундомер; свисток; обручи; рулетка измерительная; гимнастическая стенка; барьеры легкоатлетические.

Техническое оснащение:

проектор; экран; компьютер.

Дидактическое обеспечение программы:

Картотека упражнений по легкой атлетике; картотека общеразвивающих упражнений для разминки, «Правила по легкой атлетике», видеозаписи выступлений учащихся, «Правила судейства по легкой атлетике», регламент проведения соревнований по легкой атлетике различных уровней.

Санитарно-гигиенические требования:

Занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Кадровое обеспечение:

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения, обладать психолого-педагогическими знаниями, использовать диагностику интересов и мотивации детей с ОВЗ.

Методическое обеспечение образовательной программы

Для реализации программы используются современные методы и формы занятий:

Словесные: рассказ, беседа, объяснение, работа с книгой, метод примера.

Наглядные: использование подлинных вещей; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.

Практические: тренировки, игры, соревнования.

Методы стимулирования и мотивации: формирование опыта эмоционально-ценностных отношений у обучающихся; интереса к деятельности и позитивному поведению (соревнования, подвижные игры).

Методы контроля:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в школьных, районных соревнованиях

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования, выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Методы создания положительной мотивации обучаемых:

эмоциональные: ситуации успеха, поощрение и порицание, познавательная игра, удовлетворение желания быть значимой личностью;

волевые: предъявление образовательных требований, формирование ответственного отношения к получению знаний.

Список литературы:

Для педагога:

1. Аршинник С. П. Элементы кросса на уроках [Текст] / С. П. Аршинник, В. И. Тихорев // Физическая культура в школе. - 2008. - № 1. - с. 23-26.
2. Балыбердин О. А. О развитии скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой / О. А. Балыбердин // Физическая культура в школе. - 2011. - № 5. - с. 6-9. - № 6. - с. 35-39.
3. Баранцев С. А. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги": 10 класс [Текст] / С. А. Баранцев, А. П. Сергеев // Физическая культура в школе. - 2007. - № 4. - с. 18 - 21.
4. Валеев Н. М. Дифференцирование методики восстановления работоспособности травмированных легкоатлетов на этапе спортивной реабилитации [Текст] / Н. М. Валеев, Н. В. Швыгина // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 1. - с. 49 - 54.
5. Левинтов И. Я. Подготовка бегунов - легкоатлетов на внеклассных занятиях [Текст] / И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. - 2007. - № 5. - с. 61 -66.
6. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба [Текст]: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Федеральное агентство по физ. культуре и спорту. - М. Советский спорт, 2007. - 105 с.
7. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.
8. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник.Т.2: / С.П. Евсеев. — М.: Советский спорт, 2009
9. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
10. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
12. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

- I. Общие требования безопасности.
 1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
 2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
 3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 4. травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 5. травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
 6. выполнение упражнений без разминки.
 7. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
 8. 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).
 9. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
 10. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
- II. Требования безопасности перед началом занятий.
 1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
 2. Провести разминку.
- III. Требования безопасности во время занятий.
 1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
 2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
 3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
 4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
 5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
 6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
 7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
 8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
 9. В качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
 10. Запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта
- IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
 1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
 2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. Требования безопасности по окончании занятий.
4. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
5. Снять спортивный костюм и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мыло.

