

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»
ИЗОБИЛЬНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

принята на заседании педсовета
протокол № 2 от 28.08. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №1» ИМОСК
О.В. Гудилина
приказ № 442 от 28.08. 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
спортивной направленности
«Легкая атлетика»**

уровень освоения программы - разноуровневый
возрастная категория – от 8 до 18 лет
состав группы – от 8 до 15 человек
срок реализации программы – 1 год
ID-номер программы в Навигаторе – 2766
Вид программы: модифицированная

Составила:
Заседателева Юлия Юрьевна
педагог дополнительного образования
МБОУ «СОШ №1» ИМОСК

г. Изобильный, Ставропольский край
год разработки программы 2024

Пояснительная записка.

Согласно концептуальным основам дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта основой образования является двигательная активность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках дополнительного образования активное освоение данной деятельности позволяет воспитанникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса стрелков на различных этапах многолетней подготовки.

Программа соответствует требованиям нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024)
2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»».
8. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

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

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*)).

14. Устава муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1» Изобильненского муниципального округа Ставропольского края.

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Лёгкая 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 Российской Федерации.)

Новизна: данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей

обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход,

направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности ,

способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом

сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Актуальность занятий лёгкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

Педагогическая целесообразность: программа является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях лёгкой атлетикой. Программа позволяет развить у учащихся такие качества, как

ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы в том, что содержание программы направлено на:

- развитие физических способностей;
- формирование специальных знаний, умений и навыков;
- развитие внимания, мышления;
- воспитание нравственных, эстетических и личностных качеств обучающихся;
- формирование психологической готовности к жизни;
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении;
- раскрытие потенциала каждого ребёнка.

Цель программы:

Содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

Задачи программы:

- формирование теоретических знаний по физической культуре;
- обучение технике легкоатлетических упражнений и её закрепление;
- развитие физических и морально-волевых качеств;
- укрепление здоровья и закалывание учащихся;
- воспитание интереса к систематическим занятиям спортом.

Формы и методы проведения занятий

Формы проведения занятий:

Групповая; круговая; индивидуальная работа, лекция; самостоятельная; учебно-тренировочная.

Методы обучения:

1. Словесный метод обучения : объяснение, рассказ, указание, команды и распоряжения.
2. Наглядный метод обучения: показ упражнений и техники выполнения педагогом, использование учебных наглядных пособий.
3. Практический метод обучения: метод упражнений, метод разучивания по частям, соревновательный метод, игровой метод.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях

- теоретические и практические учебно-тренировочные занятия;
- освоение техники легкоатлетических упражнений;
- контрольные испытания;
- соревнования разного уровня.

Условия реализации программы. Данная программа является модифицированной. При разработке программы учитывались возрастные особенности учащихся. Посещение занятий проводится на добровольной основе. Работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья обучающихся. Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения. Программа «Легкая атлетика» вариативна и допускает некоторые изменения в содержании занятий, форме их проведения, количестве часов, отведенных на изучение

отдельных тем. При реализации данной программы используются как групповые, так и индивидуальные занятия. Программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных технологий. Программа ориентирована на учащихся 8-18 лет и рассчитана на один год.

Расписание занятий и наполняемость группы составляется с учетом требований мер безопасности при проведении стрельб и исходя из размеров тира и минимального времени, отведенного на выполнение упражнений, состав обучающейся группы не более 15 человек.

Сформированные в группы учащиеся разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения, состав группы постоянный

Освоение программы предусматривает постоянное движение от простого к сложному, разумное сочетание теории и практики.

Объем и срок реализации программы. Объем программы – 162 часа. Программа рассчитана на 2 года обучения: 1 год – 72 часа, 2 год – 90 часов.

Формы обучения и режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю: 2 раза по 1 часу для первой группы, 1 раз по 1 часу и 1 раз по 1,5 часа для второй группы базового уровня. Продолжительность занятия 40 минут.

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Уровень обучения	№ группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель в год	Кол-во учебных дней в год	Кол-во учебных часов нед./год.	Режим занятий
базовый	1	02.09.24	31.05.25	36	72	2,5/90	1 раз в неделю 1 час 1 раз в неделю 1,5 часа
базовый	2	02.09.24	31.05.25	36	72	2/72	2 раза в неделю по 1 часу

Форма обучения очная

Кадровое обеспечение: реализацию данной программы осуществляет педагог дополнительного образования МБУДО «ЦВР» ИГОСК, Заседателева Юлия Юрьевна, стаж работы 14 лет.

Уровень освоения программы: стартовый.

Условия формирования группы:

Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются совместно. В секцию принимаются все желающие дети, допущенные врачом. Занятия с группами проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Формой организации образовательного процесса являются учебно-тренировочные занятия в группе, а также участия в школьных, городских соревнованиях и спортивных праздниках, соревнования с другими образовательными учреждениями, самостоятельные занятия.

Наполняемость групп составляет—15 человек.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 3 года

1 год обучения: 144 часа в год,

2 год обучения: 144 часа в год,

3 год обучения: 144 часа в год.

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты и способы их проверки: Укрепление здоровья учащихся.

Развитие двигательных способностей детей.

Воспитание морально-волевых качеств личности учащихся.

Дети овладевают знаниями в области физкультуры и спорта, приобретают жизненно важные навыки и умения.

Участие учащихся в спортивных соревнованиях, товарищеских встречах, Днях Здоровья и Спорта, массовых показательных выступлениях, конкурсах.

Способы проверки

Тестирование, контроль за частотой пульса, проведение открытого занятия, организация спортивных мероприятий, участие в соревнованиях.

По окончании первого года обучения, обучаемые должны уверенно знать:

- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей;
- означении правильного питания при занятиях спортом ;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- основы личной гигиены, причины травматизма на занятиях и их предупреждение;

Умеют:

- пользоваться спортивным инвентарём;
- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с

возрастом;

По окончании второго года обучения, обучаемые должны уверенно знать:

- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений

; Уметь:

- общаться с товарищами по команде и соперниками в спортивном зале

знать:

- оказывать помощь своим сверстникам;
- свободно обращаться со спортивным инвентарём.

По окончании третьего года обучения, обучаемые должны уверенно

- Историю развития лёгкой атлетики;
- Строение и функции организма человека;
- 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, эстафетах, подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.

Уметь:

- Выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- Контролировать своё самочувствие на занятиях лёгкой атлетикой;
- Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;
- Планировать режим дня.

Результаты освоения программы

личностные	предметные	метапредметные
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;	- формирование знаний о лёгкой атлетике и её роли в укреплении здоровья;	- определять наиболее эффективные способы достижения результата; - умение находить
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; - умение оказывать помощь своим сверстникам.	- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; - умение вести наблюдения за показателями своего физического развития.	ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; - умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Способы определения результативности освоения программы

Для оценки изменений физической формы воспитанники сдают контрольные нормативы по различным показателям, отражающим уровни физической подготовленности.

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения

- мониторинг(начальный,промежуточный,итоговый);
- тестированиеназнаниетеоретическогоматериала;
- тестирование,сдачаконтрольныхнормативовпообщefизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.

2 годобучения

- мониторинг(начальный,промежуточный,итоговый);
- тестированиеназнаниеправилсоревнованийитерминологии;
- тестированиенаумениевыполнятьпройденныетехническиеприёмы;
- сдачаконтрольныхнормативовОФП

3 годобучения

- мониторинг(начальный,промежуточный,итоговый);
- тестированиенаумениевыполнятьиндивидуальныеигрупповые технико-тактические действия;
- результатысоревнованийразногоуровня.

Учебно-тематическийплан

Первыйгодобучения

№ п/п	Названиеразделов и тем	Количествочасов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I	«Правилаздоровья»	8	4	4	Беседа,опрос, наблюдение.
	1.Правилабезопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	2	2	-	
	2.Физическиекачествачеловека.	2	1	1	
	3.Комплексутреннейгимнастики.	4	1	3	
II	Бегнакороткиедистанции.	26	2	24	Наблюдение, соревнование, тестирование
	1.Теоретическая подготовка(показ)	2	2	-	
	2.Бегвмедленномибыстром темпе.	14	-	14	

	3.Прямолинейныйб еги бег с изменением направления.	10	-	10		
III	Прыжкивдлину.	20	2	18	Наблюдение, соревнование, тестирование.	
	1.Прыжкивдлинусместа.	10	1	9		
	2.Прыжкивдлинусразбега .	10	1	9		
IV	Прыжкиввысоту.	20	2	18	Наблюдение, соревнование, тестирование.	
	1.Перешагиваниечерез препятствиясместаив ходьбе.	10	1	9		
	2.Прыжкисоскакалкой.	4	-	4		
	3.Прыжкиввысотуспособ ом «перешагивание»с3-5 шагов с разбега.	6	1	5		
V	Метаниемалого мяча	20	2	18	Наблюдение, тестирование.	

	1.Метаниемалогомяча с места «из-за спины через плечо», стоя лицомпо направлению метания. 2.Метаниемалогомяча из и.п. – стоя боком в направленииметания. 3.Метаниемалогомяча в цель2х2 с расстояния 3-4м.	6	1	5	
		6	1	5	
		8	-	8	
VI	Подвижныеигры с элементамилёгкой атлетики 1. Игрысмячом. 2. Развитиефизических способностей в подвижных играх с элементамил.атлетики.	26	4	22	Наблюдение, тестирование.
		14	2	12	
		12	2	10	
VII	Комплекс общеразвивающих упражнений 1. Упражненияна развитиесиловых способностей 2.Упражненияна развитие координационных способностей, равновесия. 3. Упражнения на развитиегибкости.	30	3	27	Наблюдение, тестирование.
		10	1	9	
		10	1	9	
		10	1	9	

VIII	Эстафеты	12	2	10	С помощью тестов
	Итого:	162	21	141	

Содержание программного материала:

1. «Правила здоровья»

Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Закаливание. Режим дня.

Особенности развития физических качеств человека.

Общеразвивающие упражнения.

Комплексы упражнений для занятий в домашних условиях, в режиме выходного дня.

2. Бег на короткие дистанции

Теоретическая подготовка. Развитие бега в нашей стране и за рубежом. Техника безопасности.

Техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук).

Прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

3. Прыжки в длину

- Прыжки в длину с места.

- Техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.
- Техника устойчивого и мягкого приземления после прыжка.

4. Прыжки в высоту

- Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе.

– Обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

5. Метание малого мяча

- Обучить правильному удержанию и выбрасыванию малого мяча.

– Обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. - стоя лицом в направлении метания.

- Обучить метанию малого мяча в цель (2х2) с расстояния 3-4 метра.

6. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

- Игры с бегом: «Волк ворву», «Жмурки», «Акула и рыбки», эстафеты.

- Игры прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».

- Игры мячом: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

7. Общеразвивающие упражнения

Развитие силовых способностей: отжимания от пола и от скамьи, подтягивания на перекладине под углом 45 градусов, скручивания на пресс, приседания.

Развитие координационных способностей и равновесия: кувырки вперёд и назад, перекаты, ходьба по скамье, спрыгивание с скамьи на маты с удерживанием положения, стойка на лопатках, стойка на голове и руках.

Развитие гибкости: мостики из стойки на голове и руках, наклоны туловища в стороны, вперёд и назад, скручивания, упражнения на растяжку.

8. Эстафеты

Соревнования, эстафеты проводятся для проявления индивидуальных возможностей каждого ребёнка, развития наблюдательности, сообразительности, находчивости, воспитания чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата по	Дата по
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности. Физические качества человека.	2		
2	Обучение технике бега. Бег в медленном и быстром темпе.	2,5		
3	ОРУ. Комплекс утренней гимнастики.	2		
4	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	2,5		
5	Упражнения на развитие силовых способностей.	2		
6	Бег на короткие дистанции	2,5		

7	Подвижные игры бегом.	2		
8	Общеразвивающие упражнения.	2,5		
9	Упражнения на развитие координационных способностей.	2		
10	Бег с изменением направления.	2,5		
11	Техника прыжков в длину с места.	2		
12	ОРУ. Комплекс утренней гимнастики.	2,5		
13	Бег с изменением скорости и направления.	2		
14	Прыжки в длину с места.	2,5		
15	Упражнения на развитие силовых способностей.	2		
16	Эстафеты.	2,5		
17	Прыжки со скакалкой.	2		
18	Подвижные игры бегом.	2,5		
19	Упражнения на развитие координационных способностей.	2		
20	Бег на короткие дистанции	2,5		
21	Прыжки в длину с разбега.	2		
22	ОРУ, силовые упражнения.	2,5		
23	Прыжки в высоту. Техника «перешагивание»	2		
24	Прыжки со скакалкой.	2,5		
25	Бег с изменением скорости и направления.	2		
26	ОРУ, развитие гибкости.	2,5		
27	Прыжки в длину с места.	2		
28	Эстафеты	2,5		

29	Перешагивание через препятствия места и в ходьбе.	2		
30	Бег 100,200м	2,5		
31	Подвижные игры с бегом.	2		
32	Упражнения на развитие координационных способностей.	2,5		
33	Прыжки в высоту. Перешагивание.	2		
34	Бег в медленном и быстром темпе с изменением направления.	2,5		
35	Подвижные игры прыжками.	2		
36	Прыжки в длину с разбега.	2,5		
37	Развитие силовых способностей.	2		
38	Прыжки в высоту с разбега.	2,5		
39	Развитие гибкости.	2		
40	Метание малого мяча. Техника.	2,5		
41	Подвижные игры с мячом.	2		
42	Прыжки в высоту. Перешагивание.	2,5		
43	Метание малого мяча «из-за спины через плечо»	2		
44	Эстафеты	2,5		
45	ОРУ. Развитие гибкости.	2		
46	Бег в медленном и быстром темпе с изменением направления.	2,5		
47	Метание малого мяча, стоя боком по направлению метания.	2		
48	Прыжки в длину с места.	2,5		
49	Подвижные игры с мячом.	2		
50	ОРУ, развитие силовых способностей.	2,5		
51	Прыжки в длину с разбега.	2		

52	Метаниемалогомяча«из-заспинычерез плечо»	2,5		
53	Развитиекоординационныхспособностей.	2		
54	Прыжкиввысотусразбега.	2,5		
55	Метаниемалогомячавцель.	2		
56	Подвижныеигрысмячом.	2,5		
57	Прыжкивдлинус разбега.	2		
58	Эстафеты.	2,5		
59	Развитиегибкости.	2		
60	Прыжкиввысоту. Перешагивание.	2,5		
61	Метаниемалогомяча,стоябокомпо направлению метания.	2		
62	Подвижныеигрысбегомипрыжками.	2,5		
63	Метаниемалогомячавцель.	2		
64	Упражнениянаразвитие координационныхспособностей.	2,5		
65	Подвижныеигрысмячом.	2		
66	Бег200,300м	2,5		
67	Метаниемалогомячавцель.	2		
68	Прыжкиввысотусразбега.	2,5		
69	ОРУ.Упражнениянаразвитиегибкости.	2		
70	Метаниемяча.	2,5		
71	Подвижныеигрысмячом.	2		
72	Эстафеты.	2,5		
	ИТОГО	162		

Учебно-методическоеобеспечение.Обучениеназанятияхнаправленона изучение разнообразных спортивных упражнений лёгкой атлетики, на освоениеуменийправильнооцениватьсвоивозможностив соревновательной,игровойситуации,распределятьсвоиусилия,действовать

рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программы.

Количество инвентаря определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Мячи (волейбольные, малые теннисные, набивные), гимнастические скамейки, низкие и высокие перекладины, маты, стенка гимнастическая, скакалки, обручи, барьер легкоатлетический, конусы, колодки стартовые, прыжковая яма с песком, рулетка измерительная, секундомер, свисток, флажки.

Список литературы

1. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Лёгкая атлетика в школе», Москва «Просвещение» 1989 г.
2. Зациорский В.М. «ГТО техника движений», Москва, изд. ФИС, 1997 г.
3. Козленко Н.А., Мацулевич В.П. «Физическое воспитание учащихся начальных классов», Киев, Здоровье, 1988 г.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. «Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика», М., Просвещение, 2011.
5. Кофман Л.Б. «Настольная книга учителя физической культуры», Москва, изд. ФИС, 1998 г.
6. Ковалева В.Д. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физическое воспитание», Москва «Просвещение» 1988 г.
7. Шлемин А.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе», Москва, Просвещение, 1998 г.