

Документ подписан электронной подписью.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №7»

Принято на заседании  
методического совета  
от 31 августа 2022 г  
протокол №1

Утверждаю  
директор МАОУ СОШ №7  
И.В. Свалова  
приказ №66/7 от 02 августа 2022 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст обучающихся – 10-13 лет  
Срок реализации- 1 год

Автор-составитель: Колегов С.В.  
Первая К.К

Документ подписан электронной подписью.

### **Пояснительная записка**

Популярность и массовость лёгкой 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. Лёгкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центрально нервной системы и организма в целом.

**Актуальность программы.** Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что с введением в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

**Программа составлена и разработана в соответствии с нормативно- правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242)
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

Документ подписан электронной подписью.

содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Образовательная общеразвивающая программа дополнительного образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №7» на период 2022 - 2023 годы;

- Устав МАОУ СОШ №7.

- Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

### **Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

#### **Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

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

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

Обучающие: - формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;

- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие: - развитие физических способностей;

- раскрытия потенциала каждого ребенка;

Воспитательные:

-воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся;

-формирование взаимопонимания и бесконфликтности в общении.

#### **Краткие сведения о группах:**

Группы набираются в начале учебного года, всего производится набор одной учебных групп. Возраст обучающихся 10-13 лет. В группе 20 человек.

**Форма занятий – групповая.**

**Год обучения – первый.**

**Нагрузка – 2 часа в неделю, или 68 часа в год.**

**Примечание:** В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс по данному учебному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий, «электронных дневников», социальных сетей и других форм.

#### **Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика».**

*Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; -умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты:*

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; -умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

*Предметные результаты:*

-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

Документ подписан электронной подписью.

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

В процессе освоения содержания программы «Легкая атлетика» обучающиеся приобретают общие знания, умения навыки, осваивают способы деятельности, предусмотренные стандартом основного общего образования.

**Учащиеся будут знать:** значение 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.

**Учащиеся будут 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; участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину и высоту с разбега, метание в своей возрастной категории; помогать в судействе школьных соревнований по легкой атлетике.

**Демонстрировать:** общеобразовательные упражнения, целенаправленно воздействующих основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучесть, 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.

Теоретические знания учащиеся получают в процессе занятия.

Основными формами организаций занятий являются: беседа, физические упражнения и двигательные задания, тестирование, игра.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля: вводный, который проводится для оценивания объективных знаний, умений и навыков учащихся перед началом изучения программы; текущий, который проводится в процессе занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным разделам; итоговый, проводится после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются: выполнение контрольных нормативов; овладение теоретическими знаниями; знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений; способность применять основные

Документ подписан электронной подписью.

приёмы самоконтроля; знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; знание основ истории развития лёгкой атлетики.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умения управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

**Форма обучения** включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

**Форма подведения итогов:** участие в соревнованиях по легкой атлетике на школьном и муниципальном уровне

### Учебно- тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Плановая дата проведения	Факт. дата проведения
1.	Техника безопасности на занятиях. Ходьба на носках, на пятках, в приседе. ОРУ. Игра «Кот и мыши»	1		
2.	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди»	1		
3.	Обычный бег, в чередовании с ходьбой, с изменением направления. Бег 30м. ОРУ. Игра «У медведя во бору». Кросс 300 м.	1		
4.	Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег 30м. ОРУ. Игра «Салки»	1		
5.	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лиса и куры».	1		
6.	Бег с прыжками и с ускорением. ОРУ. Подвижная игра «Коршун, курочка и цыплята»	1		
7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90 градусов. Прыжки в длину с места. Игра «Удочка»	1		
8.	Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах, со скакалкой. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Кросс 500 м.	1		
9.	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Кросс 500 м.	1		
10.	Прыжковый бег. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Волк во рву».	1		
11.	Прыжки по полоскам. Высокий старт с последующим ускорением. Бег на 60м. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».	1		
12.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
13.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». Бег 800 м.	1		

Документ подписан электронной подписью.

14.	Броски набивного мяча на дальность. Игра «Охотники и утки» Гладкий бег 800 м.	1		
15	Метание мяча в цель (2x2 м) с расстояния 4 - 5 м. Подвижная игра «Салки с мячом». Эстафета с бегом и метанием в цель.	1		
16	Бег по пересеченной местности 500 м. ОРУ. Игра «Пустое место»	1		
17	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ	1		
18	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега Развитие выносливости. ОРУ	1		
19	Бег на 1000м. ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний».	1		
20	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний».	1		
21	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. ОРУ	1		
22	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «У медведя во бору». Развитие выносливости. ОРУ	1		
23	Равномерный бег 6 минут. Подвижная игра «У медведя во бору». Развитие выносливости.	1		
24	Кросс 1000м на результат. Подвижная игра «Третий лишний».	1		
25	ОРУ. Игра «Салки», «Прыгающие воробушки». Развитие скоростных способностей. Эстафета.	1		
26	ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Третий лишний». Развитие скоростных способностей	1		
27	ОРУ. Игры: «Удочка», «Компас». Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1		
28	ОРУ. Игры: «Удочка», «Компас». Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1		
29	ОРУ. «Гуси-лебеди», «Вызов номеров». Эстафета. Развитие быстроты и ловкости.	1		
30	ОРУ в движении. Игры: «Кот и мыши», «Охотники и утки». Эстафеты. Развитие быстроты и ловкости.	1		

Документ подписан электронной подписью.

31	Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие быстроты и ловкости.	1		
32	Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка».	1		
33	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
34	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
35	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1		
36	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1		
37	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1		
38	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1		
39	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1		
40	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1		
41	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1		
42	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Бег 30 м. Эстафета. ОРУ.	1		
43	Высокий старт. Низкий старт. Ускорения 30-40 м. Эстафета.	1		
44	Бег 30м. Учет на результат. Подвижная игра «Воробы и вороны».	1		
45	Бег из разных исходных положений. Бег 4 мин. Игра «День и ночь».	1		
46	Бег 5 минут. Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву».	1		
47	Бег 6 минут. Преодоление препятствий. Подвижная игра « Борьба за знамя».	1		
48	Бег по пересеченной местности 500 м. ОРУ. Игра «Пустое место»	1		
49	Бег по пересеченной местности 800 м. ОРУ. Игра «Волк и козлята»	1		
50	Бег по пересеченной местности 1000 м. ОРУ. Игра «Космонавты»	1		
51	Бег по пересеченной местности 1500 м. ОРУ. Игра «Пустое место»	1		

Документ подписан электронной подписью.

52	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90 градусов. Прыжки в длину с места. «Удочка»	1		
53	Прыжковые упражнения: с высоты до 40 см, через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Бег 5 минут. Игра «Волк во рву».	1		
54	Прыжковые упражнения: с высоты до 40 см, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Бег 5 минут.	1		
55	Прыжки в длину с разбега. Бег 6 минут на выносливость. Подвижная игра « Борьба за знамя».	1		
56	Прыжки в высоту с разбега. Бег 6 минут на выносливость. Подвижная игра « Борьба за знамя».	1		
57	Прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка»	1		
58	Прыжки через вертикальные препятствия. «Пионербол», «Перестрелка».	1		
59	Прыжки через горизонтальные препятствия. Подвижная игра « Перестрелка».	1		
60	Бег 3 минуты. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
61	Бег 4 минуты. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на результат. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
62	Бег 5 минут. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие координации. Челночный бег 3x10 м.	1		
63	Высокий старт. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скорости и быстроты.	1		
64	Старт с опорой на одну руку. Бег 100 м на результат. Игра «Белые медведи»	1		
65	Низкий старт. Бег 500м. ОРУ. Игра «Борьба за знамя»	1		
66	Бег по пересеченной местности 800 м. ОРУ. Игра «Пустое место»	1		
67	Бег по пересеченной местности 1000 м. ОРУ. Игра «Волк и козлята»	1		

68	Тестирование. Бег 30 м с высокого старта. Прыжки с места на результат. Игра «Борьба за знамя»	1		
----	---	---	--	--

## Содержание программы

### Теоретическая подготовка

1. История развития легкой атлетики в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка легкоатлетов.
4. Техническая и тактическая подготовка.
5. Психологическая подготовка.
6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.
11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

### Физическая подготовка

#### Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

#### Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости.

#### Техническая подготовка

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий 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 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м.

Документ подписан электронной подписью.

Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

### **Тактическая подготовка**

Ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Материально-технические условия реализации Программы обеспечивают соблюдение:

- санитарно-эпидемиологических требований образовательной деятельности (требования к водоснабжению, канализации, освещению, воздушно-тепловому режиму, размещению и архитектурным особенностям здания школы, осуществляющей образовательную деятельность, его территории, отдельным помещениям, средствам обучения, учебному оборудованию);
- требования к санитарно-бытовым условиям (оборудование гардеробов, санузлов, мест личной гигиены);
- требований к социально-бытовым условиям (оборудование в учебных кабинетах и лабораториях рабочих мест учителя и каждого учащегося; учительской с рабочей зоной и местами для отдыха; комнат психологической разгрузки; административных кабинетов (помещений); помещений для питания учащихся, хранения и приготовления пищи, а также, при необходимости, транспортное обеспечение обслуживания учащихся)
- требования к пожарной и электробезопасности;
- требования охраны здоровья обучающихся и охраны труда работников организаций, осуществляющих педагогическую деятельность.

### **Условия реализации программы**

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
6. Хорошо оборудованный школьный стадион

### **Оценочные материалы:**

- Подвижные игры: «Попади в мяч», «Пустое место», «Воробьи вороны», «Борьба за знамя», «Лисы и куры», «Пионербол», «Белые медведи» и т.д.
- Сдача нормативов

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
1. Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2. Бег 300 м, мин, с	1,02	1.06	1.12	1.05	1.10	1.15
3. Бег 1000 м, мин, с	4.30	4.50	5.20	4.50	5.10	5.40
4. Бег 2000 м	Без учета времени					
5. Кросс 1,5 км, мин, с	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
6. Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
7. Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
8. Метание мяча 150 г, м	34	27	20	21	17	14

### **Список литературы:**

1. Ильин. И.С., Черкашин. В. П. Легкая атлетика. Барьерный бег: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 - 152 с.

Документ подписан электронной подписью.

2. Лях. В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителей. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2008. – 272с.
3. Лях. В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 177 с.
4. Матвеев. А. П. Физическая культура: учеб. для 2 кл. нач. шк. /А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2006. – 143 с.
5. Матвеев. А. П. Физическая культура: учеб. Для учащихся 1 кл. нач. шк. / А. П. Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение». – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2008, - 111 с.
6. Никитин. В. И. Спортивная ходьба и бег. Метод. Рекомендации/ Урал. гос. пед. ун-т; Екатеринбург, 2004. – 32 с.
7. Никитушкин. В. Г., Бауэр. В. Г. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 116 с.
8. Радчич. И. Ю. Легкая атлетик. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 104 с.
9. Ушаков. А. А. Легкая атлетика. Многоборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под ред. И. И. Столова. – М.: Советский спорт, 2005. – 112 с.

