

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с углублённым изучением
физики, математики, русского языка и литературы»

Утверждена
приказом директора школы
№ 211/1 от 30.08.2019.

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

8 - 17 лет

Срок реализации - 1 год

Составитель: Чиньков В.Н.,
педагог дополнительного образования

г. Верхняя Салда
2019 год

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год), 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 РФ)

Актуальность программы

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все, кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

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

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:

доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 2-11 классов

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

1) **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

2) **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

3) **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

1) тестирование;

2) умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.

3) знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;

4) способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

1) **вводный**, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

2) **итоговый**, проводимый 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 приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

Личностные, метапредметные и предметные результаты

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;
- 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.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

характеризовать

- 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 (гранаты) на дальность;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

уметь

- 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.
- 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.

Демонстрировать:

5-6 класс

Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)	Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)
	мальчики	девочки					мальчики	девочки
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	Высокий	190	170
Средний	170	150	5.4	5.6	6	Средний	170	150
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	Низкий	150	130

7-9 класс

Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)	Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)
	мальчики	девочки					мальчики	девочки
Высокий	208	185	4.7	4.9	10	Высокий	208	185
Средний	190	170	5.4	5.5	8	Средний	190	170
Низкий	170	143	5.8	6.1	3	Низкий	170	143

Основными формами организаций занятий являются: беседа, физические упражнения и двигательные задания, тестирование, игра. Длительность занятия – 90 минут, 4 раза в неделю. Общая продолжительность программы- 306 часов.

Минимальное количество детей в группе- 10 человек. Максимальное- 25 человек

Содержание программы

I. Основы знаний.

Тема №1. Вводное занятие.

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья – я могу;
- для психического – я хочу;
- для нравственного – я должен.
- Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются:
- образ жизни;
- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Беседа «О профилактике простудных заболеваний»

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

Тема № 4. Легкая атлетика – как вид спорта.

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта, недаром, два из трех призывов в девизе «Быстрее, выше, сильнее» можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности и, если хотите, естественности своих соревновательных дисциплин.

Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины, как ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота), толкание ядра и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

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

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике; правила соревнований в беге на короткие дистанции; физическое развитие человека; контроль над физическими нагрузками; техника стартового разгона и бега по дистанции; знание физических упражнений; физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья.

Практическая часть: Совершенствование техники бега с низкого старта (600м, 800м, 1000м). Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях. Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью. Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью. Обучение технике движения рук в беге. Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития легкой атлетики.

- легкая атлетика - как вид спорта

Практическая часть: прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Знамя», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

III. Общая физическая подготовка.

Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагружения и в состоянии покоя.

IV. Контрольные испытания

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания. Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.

- 1) Медленный бег на 1000 метров.
- 2) Прыжки в длину с места.

- 3) Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»
- 4) Бег 30 м., 60 м., 100 м. на время

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Дата	Количество часов
1	История легкой атлетики. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. ОРУ, подвижные игры.	сентябрь	9
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. ОРУ Специально беговые упражнения, подвижные игры.		9
3	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. ОРУ Специально беговые упражнения, подвижные игры.		9
4	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах Маховые движения рук, ног.		9
5	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Толчок одной ногой с места	октябрь	9
6	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Специально беговые упражнения Толчок одной ногой с места, подвижные игры.		9
7	Специально беговые упражнения Толчок одной ногой с места, с 1-3-х беговых шагов Элементы спортивных игр		9
8	Специально беговые упражнения Толчок одной ногой с места, с 1-3-х беговых шагов подвижные игры.		9
9	Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения	ноябрь	9
10	Гимнастические упражнения, подвижные игры.		9
11	Гимнастические упражнения с элементами акробатики.		9
12	Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы спорт игр.		9
13	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Специально беговые упражнения Толчок одной ногой с места, подвижные игры.	декабрь	9
14	Соревновательная деятельность		
15	Специально беговые упражнения Толчок одной ногой с места, с 3-х,6-и беговых шагов		9

	Элементы спортивных игр.		
16	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. ОРУ Специально беговые упражнения, подвижные игры.		9
17	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах Маховые движения рук, ног.	январь	9
18	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Толчок одной ногой с места		9
19	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Специально беговые упражнения Толчок одной ногой с места, подвижные игры.		9
20	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Специально беговые упражнения Толчок одной ногой с места, подвижные игры.		9
21	Специально беговые упражнения Толчок одной ногой с места, с 1-3-х беговых шагов Элементы спортивных игр	февраль	9
22	Специально беговые упражнения Толчок одной ногой с места, с 1-3-х беговых шагов Элементы спортивных игр, подвижные игры.		9
23	Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения		9
24	Гимнастические упражнения, подвижные игры.		9
25	Гимнастические упражнения с элементами акробатики.	март	9
26	Теоретические сведения. Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы спорт игр.		9
27	Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы спорт игр.		9
28	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Специально беговые упражнения Толчок одной ногой с места, подвижные игры.		9
29	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Обучение прыжок в длину с места	апрель	9
30	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Закрепление прыжок в длину с места		9
31	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Совершенствование прыжок в длину с места.		9

32	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Контрольные испытания.		9
33	Гимнастические упражнения, подвижные игры, «рычаги».	май	9
34	Соревновательные действия		9
		итого	306 часов

Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1.	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)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> 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 . Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). <i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</i>	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической	Методические пособия и рекомендации, журнал

	культуре для учителей	«Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия	
2.1.	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.2.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	
4	Технические средства обучения	
4.5.	Мегафон	1
4.6.	Мультимедийный компьютер	Возможность входа в Интернет. 1
4.7.	Сканер	1
4.8.	Принтер лазерный	1
4.9.	Копировальный аппарат	1
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Стенка гимнастическая	10
5.2.	Бревно гимнастическое напольное	1
5.3.	Бревно гимнастическое высокое	1
5.4.	Козел гимнастический	2
5.5.	Конь гимнастический	2
5.6.	Перекладина гимнастическая	2
5.7.	Канат для лазанья с механизмом крепления	1
5.8.	Мост гимнастический подкидной	2
5.9.	Скамейка гимнастическая жесткая	
5.10.	Маты гимнастические	10
5.11.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	15
5.12.	Мяч малый (теннисный)	25
5.13.	Скакалка гимнастическая	30
5.14.	Палка гимнастическая	15
5.15.	Обруч гимнастический	15
Легкая атлетика		
5.16.	Планка для прыжков в высоту	8
5.17.	Стойка для прыжков в высоту	4
5.18.	Лента финишная	1
5.19.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	6
5.20.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
5.21.	Мячи для метания	20
Подвижные и спортивные игры		
5.22.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
5.23.	Щиты баскетбольные тренировочные с кольцами и сеткой	4
5.24.	Мячи баскетбольные	50
5.25.	Сетка для переноса и хранения мячей	1
5.26.	Жилетки игровые с номерами	15
5.27.	Стойки волейбольные	2
5.28.	Сетка волейбольная	2
5.29.	Мячи волейбольные	25

5.30.	Табло перекидное	1
5.31.	Ворота для мини футбола	2
5.32.	Сетка для ворот мини-футбола	2
5.33.	Мяч футбольный	15
5.34	Насос для накачивания мячей	2
Измерительные приборы		
5.35.	Секундомер	7
5.36.	Шагомер электронный	2
Средства первой помощи		
5.37	Аптечка медицинская	1
6.	Спортивные сооружения	
6.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
6.4.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи.
7.	Пришкольный стадион (площадка)	
7.1.	Легкоатлетическая дорожка	3
7.2.	Сектор для прыжков в длину	1
7.3.	Игровое поле для футбола	1
7.4.	Площадка игровая баскетбольная	2
7.5.	Площадка игровая волейбольная	2
7.6.	Гимнастический городок	2

Литература

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г