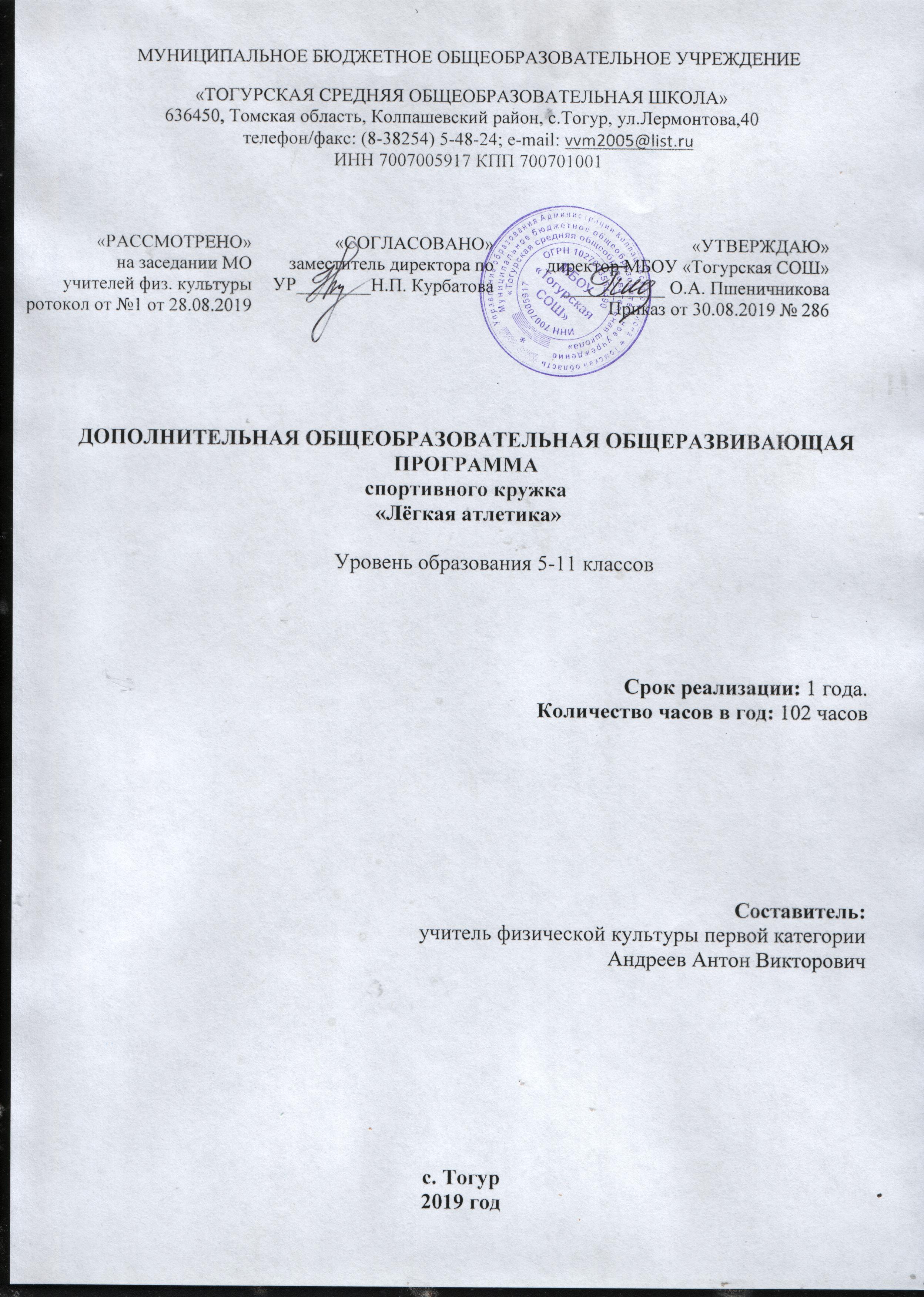
****

**Пояснительная записка**

В основу программы положен один из видов программного материала «Легкая атлетика» комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Ляха с некоторыми отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей материально-технической базы и особенностей контингента школьников. В связи с этим содержание программы направлено на то, чтобы содействовать расширению их двигательного опыта, обеспечить сохранение и укрепление здоровья, формировать и развивать стойкий интерес к самостоятельным занятиям легкоатлетическими упражнениями на свежем воздухе.

Легкая атлетика характеризуется богатством содержания и разнообразием физических упражнений. Большое количество легкоатлетических упражнений позволяет каждому молодому человеку, имеющему удовлетворительное общее физическое развитие, найти подходящие для себя виды легкой атлетики. Упражнения и соревнования в ходьбе, беге, прыжках и метаниях всех видов позволяют проявлять и доводить до совершенства разнообразные необходимые молодому организму качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, внимание, настойчивость, самообладание и др.

При правильном выполнении легкоатлетических упражнений в динамическую работу включается весь двигательный аппарат ребенка, усиливается обмен веществ, повышаются и улучшаются функции внутренних органов и жизнедеятельность организма в целом (главным образом в беге). Многие легкоатлетические движения производятся в суставах по полной амплитуде (главным образом в метании). Занятия легкой атлетикой проводятся на свежем воздухе, благодаря этому легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Следует отметить общедоступность легкой атлетики. Входящие в нее упражнения не требуют больших затрат на оборудование и экипировку.

**Цель программы** направлена на совершенствование техники спринтерского и стайерского бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. Концепция программы ««Легкая атлетика» строится на решении следующих **задач:**

- привлечение к систематическим занятиям легкой атлетикой;

- развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости, ловкости, быстроты и координации;

- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

**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, дозируемой, 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.

2. Описание места курса в учебном плане.

Срок реализации программы 1 учебный год. Содержание данной программы рассчитано на систему 2-х разовых тренировок в неделю. Большое внимание уделяется технике легкоатлетических упражнений. Программа разработана для учащихся разной возрастной категории и предусматривает теоретическую, техническую, общефизическую и специальную подготовку. Отличительной особенностью данной программы является:

- использование в процессе занятий инновационного подхода к традиционной методике обучения легкоатлетическим упражнениям;

- подбор и разработка специальных средств, используемых в процессе занятий на открытом воздухе и спортивном зале;

- учет особенностей современных правил по легкой атлетике;

- учет технических требований к выполнению упражнений в соответствии с правилами соревнований, которые проводятся на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект. Программа разработана для учащихся разной возрастной категории и предусматривает теоретическую, техническую, общефизическую и специальную подготовку. Отличительной особенностью данной программы является:

**3. Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид спортивной подготовки | Кол-во часов |
| **1**. | **Теоретическая** | **6** |
| **2**. | **Техническая** | **60** |
|  | 2.1. Имитационные упражнения | 6 |
|  | 2.2. Спринтерский бег 95 % соревновательной скорости | 7 |
|  | 2.3. Техника прыжков в длину. | 7 |
|  | 2.4. Техника прыжков в высоту | 6 |
|  | 2.5. Техника метаний мяча и гранаты | 7 |
|  | 2.6. Техника барьерного бега | 5 |
|  | 2.7. Техника бега с препятствиями | 7 |
|  | 2.8. Техника эстафетного бега | 7 |
|  | 2.9. Техника длительного бега | 8 |
| **3**. | **Тактическая** | **16** |
|  | 3.1. Тактика бега на короткие и длинные дистанции | 8 |
|  | 3.2.Тактика в прыжках и метаниях | 8 |
| **4.** | **Физическая подготовка** | **16** |
|  | 4.1. Общая подготовка | 8 |
|  | 4.2. Специальная | 8 |
| **6.** | **Тестирование** | **4** |
| **Итого:** | | **102** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно – тематическое планирование** | | | | | | | |
| №  п/п | Тема занятий | Содержание занятия. | Дата | | | | |
| План  5-7 кл. | корректировка | План  8-11 кл. | корректировка | |
| 1  2  3 | Высокий и низкий старт, стартовый разгон.  Прыжки в длину согнув ноги. | Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м.  Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м)  Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон.  Прыжки в длину согнув ноги. Прыжковые упр-ия. | 3.09 |  | 5.09 |  | |
| 4  5  6 | Высокий и низкий старт, стартовый разгон.  Прыжки в длину согнув ноги. | Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Полоса г/городка.  Низкий старт (старт. упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м.  бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м 1000м переменный с ходьбой).  Прыжковые упр. в длину согнув ноги. | 10.09 |  | 12.09 |  | |
| 7  8  9 | Бег 60-100м с н/старта.  Бег в равномерном темпе.  Прыжки в длину согнув ноги. | Бег 5 мин с ускорениями, беговые прыжковые упр. полоса г/городка.  Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек  Прыжки в длину согнув ноги, тройным.  Бег в равномерном темпе 10мин. | 17.09 | 15.10 | 19.09 | 10.10 | |
| 10  11  12 | Бег 60-100м с н/старта.  Прыжки в длину согнув ноги.  Тесты ч/б, прыжок в длину с места, упр. подтягивание. | Тесты ч/б,4-6/9м, 3-5/10м, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.  Бег 60-100м с н/старта.  Прыжковые упр. многоскоки, в длину согнув ноги, тройным.  Спортивные игры ф/б, в/б. | 24.09 | 22.10 | 26.09 | 17.10 | |
| 13  14  15 | Бег на средние дистанции 300-500м  Метание м/м в цель. | Скоростно - силовые качества. Бег на средние дистанции 300-500м.  Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертик. цель Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б. | 1.10 | 5.11 | 3.10 | 24.10 | |
| 16  17  18 | Бег на средние дистанции 300-500м  Метание м/м в цель. | Скоростно силовые качества. Бег на средние дистанции 300-500м.  Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертик. цель,  Бег 1000-1500м кроссовый.  Игры с бегом прыжками метанием, | 8.10 | 12.11 | 10.10 |  | |
| 19  20  21 | Бег 1000-1500м. | Силовые качества. Бег 1000-1500м кроссовый.  Полоса препятствий, силовые упр-ия на снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах. Спортивные игры ф/б, в/б. | 15.10 |  | 17.10 |  | |
| 22  23  24 | Бег 2000м.  Метание м/м в цель. | Бег 2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты 500гр. с места и разбега,  цель, на дальность.  Спортивные игры ф/б, в/б. | 22.10 |  | 24.10 |  | |
| 25  26  27 | Бег 60-100м с н/старта.  Прыжки в длину согнув ноги. | Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м.  Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным.  Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б, | 5.11 |  | 7.11 |  | |
| 28  29  30 | Бег 60-100м с н/старта.  Прыжки в длину согнув ноги. | Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Беговые упр. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, с места, в длину, тройным, через препятствия. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б, | 12.11 |  | 14.11 |  | |
| 31  32  33 | Кроссовый бег 10-15-20  Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. | Бег, беговые упр. с полосой г/городка. Бег с преследованием 20-30сек. повторно. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность.  Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б, | 19.11 |  | 21.11 |  | |
| 34  35  36 | Прыжки в высоту. | Бег, беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры. | 26.11 |  | 28.11 |  | |
| 37  38  39 | Прыжки в высоту.  Скоростно силовые качества. | Бег и беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры. | 3.12 |  | 5.12 |  | |
| 40  41  42 | Эстафетный бег  Прыжки в высоту. | Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с ускорением из разных и. п. по различным сигналам. Передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту,  Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б, | 10.12 |  | 12.12 |  | |
| 43  44  45 | Эстафетный бег  Прыжки в высоту. | Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с передачей эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту. Бег 15-20-25мин. с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б. | 17.12 |  | 19.12 |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 46  47  48 | Кроссовый бег 15-20.  Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. | Кроссовый бег 15-20мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б. | 24.12 |  | 26.12 |  | |
| 49  50  51 | Кроссовый бег 20-25.  Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. | Кроссовый бег 20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б. | 14.01 |  | 9.01 |  | |
| 52  53  54 | Н/старт стартовый разгон  Прыжки в длину согнув ноги. | Развитие быстроты, координации. Бег 8-10мин. н/старт стартовые положения, бег 30м, ускорения из р/и. п. по р/сигналам. Эстафеты с предметами. Прыжки в длину согнув ноги  Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. | 21.01 |  | 16.01 |  | |
| 55  56  57 | Н/старт стартовый разгон  Прыжки в длину согнув ноги. | Бег 8-10мин. Стартовые положения, бег 30м/3 Эстафеты с предметами с ч/б 4-6 8/9м, 3- 5/10м. Прыжки в длину согнув ноги  Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.  Подвижные игры. | 28.01 |  | 23.01 |  | |
| 58  59  60 | Кроссовый бег 20-25-30. | Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. Игры. | 4.02 |  | 30.01 |  | |
| 61  62  63 | Эстафетный бег.  Прыжки в высоту. | Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Эстафетный бег 3/100м. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Бег 20-25-30 с переменной скоростью, парами, преследованием. Игры ф/б, в/б. | 11.02 |  | 6.02 |  | |
| 64  65  66 | Эстафетный бег.  Прыжки в высоту. | Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Беговые, прыжковые упр. 3 серии. Эстафетный бег 2/200м. Прыжки в высоту. Эстафеты с предметами, ускорениями, ч/б 4-6 -8/9м, 3- 5/10м Бег 20-25-30мин. | 18.02 |  | 13.02 |  | |
| 67  68  69 | Н/старт стартовый разгон  Бег 60-100м. | Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м.2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30мин. Подвижные игры. | 25.02 |  | 20.02 |  | |
| 70  71  72 | Бег 60-100м. | Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30. Игры ф/б, в/б. | 3.03 |  | 27.02 |  | |
| 73  74  75 | Бег на средние дистанции 300-500-600м.  Прыжки в длину согнув ноги. | Бег 8-10м с ускорением 3/100-150м. Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 300-500-600м. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Игры ф/б, в/б. | 10.03 |  | 5.03 |  | |
| 76  77  78 | Бег на длинные дистанции 1000-2000м.  Метание м/м, гранаты на дальность. | Бег 1000-2000м. Полоса препятствий. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б. | 17.03 |  | 12.03 |  | |
| 79  80  81 | Эстафетный бег.  Метание м/м, гранаты на дальность. | Бег 2000м. Полоса г/городка с бегом передачей эстафеты. Метание м/м, гранаты на дальность. Бег 20-25-30м с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б. | 31.03 |  | 2.04 |  | |
| 82  83  84 | Бег 60-100м.  Прыжки в длину согнув ноги. | Бег 3000м. Спец. беговые упр. ускорения со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м 2-3р.Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Эстафеты с предметами. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем. | 7.04 |  | 9.04 |  | |
| 85  86  87 | Эстафетный бег.  Прыжки в длину согнув ноги | Бег 3000м. Ускорения со спец. старт упр. 30-40м. Эстафетный бег 60-100-200м. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем. Игры ф/б, | 14.04 |  | 16.04 |  | |
| 88  89  90 | Бег на средние дистанции 400-500-800м.  Метание м/м, гранаты на дальность, в цель. | Бег 1000м. Бег на средние дистанции 400-500-800м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Игры с бегом, прыжками, метанием. | 21.04 |  | 23.04 |  | |
| 91  92  93 | Бег 2000-3000м. | Развитие координации.  Кросс 2000-3000м. Броски б/б мяча. Игры с бегом, прыжками, метанием. | 28.04 |  | 30.04 |  | |
| 94  95  96 | Бег 60-100м.  Прыжки в длину согнув ноги | Спец. беговые упр. ускорения- серии. Бег 60-100м 4-5р. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25 с ускорением 3-4р. в подъем. Игры | 5.05 | 12.05 | 7.05 |  | |
| 97  98  99 | Бег 600-1000м.  Метание м/м, гранаты на дальность, в цель. | Бег 600-1000м.  Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Бег 20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. | 12.05 |  | 14.05 |  | |
| 100  101  102 | Бег 2000-3000м  Метание м/м, гранаты на дальность. | Кросс 2000-3000м. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б | 19.05 |  | 21.05 |  | |

**4. Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Беговые упражнения**  Овладение техникой спринтерского бега | История лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.  *Овладение техникой длительного бега*  Бег в равномерном темпе от 10 -25 мин.  Бег 1000-3000 **м.** |
| **Прыжковые упражнения**  *Овладение техникой прыжка в дли­ну* | Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.  Прыжки в длину с 9—11 шагов раз­бега |
| *Овладение техникой прыжка в вы­соту* | Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.  Процесс совершенствования прыжков в высоту |
| **Метание малого мяча**  *Овладение техникой метания мало­го мяча в цепь и на дальность* | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (Ix1) с рассто­яния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу верх на заданную и максимальную высоту. Ловля н/б мяча (2 кг) двумя ру­ками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседа­ния. |
| **Развитие выносливости** | Кросс до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, эс­тафеты, круговая тренировка. |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положе­ний, толчки и броски набивных мя­чей весом до 3 кг с учётом возраст­ных и половых особенностей |
| **Развитие скоростных спо­собностей** | Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью |
| **Знания**о **физической культуре** | Влияние л/а упр. на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название разучиваемых упр. и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях; разминка для выполнения л/а упр.; представления о темпе, ско­рости и объёме л/а упр., направленных на разви­тие выносливости, быстроты, си­лы, координационных способностей. Правила т. б. при занятиях л/а. |
| **Формы контроля** | Практические тесты. |

**Планируемые результаты**

В результате освоения программы дополнительного образования, учащиеся будут

знать:

1. правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
2. названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
3. технику выполнения легкоатлетических упражнений, пред­усмотренных учебной программой.
4. типичные ошибки при выполнении легкоатлетических уп­ражнений.
5. упражнения для развития физических способностей (ско­ростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, вы­носливости, гибкости).
6. контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и прави­лам их выполнения.
7. 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.
8. 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.

Демонстрировать:

* правильно выпол­нять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
* с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
* стартовать из различных исходных положений.
* отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбе­га.
* преодолевать с помощью бега и прыжков поло­су из 3-5 препятствий.
* прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
* метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с ко­лена, сидя) правой и левой рукой.

**Универсальными компетенциями** учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

**Личностными результатами** освоения, учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**учащихся являются следующие умения:

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

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**5.Тестирование:**

*ОФП*

1) Прыжок в длину с места

2) Бег 30 м

3) Челночный бег 3х10м

4) Бег 1000м

*СФП*

1) Спринтерский бег 60м, 100м.

2) Бег на средние дистанции: 500м, 600 м, 800м

3) Прыжок в длину с разбега

4) Прыжок в высоту с разбега

5) Толкание набивного мяча

6) Метание мяча и гранаты

**6. Список литературы**

1. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.

2. Куц В. От новичка до мастера спорта. - М.: Издательство "Воениздат", 1962. - 68 с.

3. Методика обучения лёгкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: 1986 г.

4. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа по физической культуре 1-11 классы, Просвещение, 2014 г.

5. Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях. Просвещение, 2013г.

6. Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.