

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПЛАНУВАННЯ  
МОДУЛЮ «ЛЕГКА АТЛЕТИКА»**

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконав: студент 4 курсу 14-411 групи  
Спеціальності: 014 Середня освіта  
(Фізична культура)  
Освітня програма «Середня освіта  
(Фізична культура)»

**Карвацький Микола Юрійович**

Керівник: канд. пед. наук, доцентка  
**Городинська І.В.**

Рецензент: вчителька фізичної культури  
Херсонської спеціалізованої школи І-ІІІ  
ступеня №24  
**Борзукова О.В.**

Херсон, 2021

**ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1 Основи викладання модулю «Легка атлетика»</b> .....	5
1.1. Урок фізичної культури як основна форма фізичного виховання в школі.....	5
1.2. Особливості викладання легкої атлетики в школі.....	10
<b>РОЗДІЛ 2 Технологія планування модулю «Легка атлетика»</b> .....	16
2.1. Модуль «Легка атлетика» в річному план-графіку .....	16
2.2. Календарний план-графік модулю «Легка атлетика».....	20
2.3. План-конспекти уроків з модулю «Легка атлетика».....	24
<b>ВИСНОВОК</b> .....	33
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	34

## ВСТУП

**Актуальність.** Легка атлетика – вид спорту, який об'єднує вправи в ходьбі, бігу, стрибках і метанні та складає із цих видів багатоборство. В закладах загальної освіти легка атлетика представлена такими видами як: ходьба, біг (на короткі, середні, довгі дистанції, також естафетний та кросовий біг), стрибки (в довжину, висоту), метання (малого м'яча, гранати, штовхання ядра). Регулярні заняття легкоатлетичними вправами розвивають силу, швидкість, витривалість та інші фізичні якості необхідні людині в повсякденному житті.

Позитивний вплив легкоатлетичних вправ зумовлений їх широким включенням у навчальні програми фізичного виховання школярів та молоді, а, також, у плани тренувань з різних видів спорту.

Різні види бігу, стрибків та метання входять, здебільшого, в кожен урок фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів всіх степенів і, також, в тренувальний процес багатьох видів спорту. Починаючи із раннього віку, легкоатлетичні вправи, широко використовуються в дитячих дошкільних закладах, школах, середніх та вищих навчальних закладах.

Легкоатлетичні вправи підвищують діяльність всіх систем організму, сприяють загартуванню, являються одним із діючих факторів профілактики різних захворювань.

Легко дозовані вправи можуть використовуватися як для розвитку фізичних якостей спортсменів високого рівня, так і для розвитку підростаючого покоління.

Доступність, відносна простота вправ, мінімальні затрати дозволяють займатись різними видами легкої атлетики практично всюди, як в сільській місцевості, так і в міській.

У зв'язку з тим що легка атлетика є масовим та дуже популярним видом спорту, вона міцно закріплена в навчальній програмі з фізичної

культури. Тому до підходу планування модулю «Легка атлетика» слід ставитися з особливою обережністю, для того щоб зміцнити здоров'я та сприяти всебічному, гармонійному розвитку підростаючого покоління.

**Мета дослідження** – охарактеризувати організаційно-методичні основи планування модулю «Легка атлетика»

**Методи дослідження:**

- теоретичний аналіз спеціальної літератури і досвіду попередньої практики;
- опис факторів та умов, які впливають на планування модулю;
- обґрунтування класифікації планування модулю «Легка атлетика».

**Завдання:**

1. Проаналізувати спеціальну наукову літературу в області побудови та планування модулю легкої атлетики в закладах середньої освіти;
2. Описати фактори та охарактеризувати умови, що впливають на побудову планування модуля «Легка атлетика»;
3. Розробити документи планування модулю «Легка атлетика».

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти.

**Предмет дослідження** – особливості планування модулю «Легка атлетика».

**Структура дипломної роботи.** Дослідження складається зі вступу, двох теоретичних розділів, висновку та списку використаної літератури.

## РОЗДІЛ 1

### ОСНОВИ ВИКЛАДАННЯ МОДУЛЮ «ЛЕГКА АТЛЕТИКА»

#### **1.1. Урок фізичної культури як основна форма фізичного виховання в школі**

Урок – найбільш часто використовувана форма реалізації базової програми з фізичного виховання для створення загальної фізкультурної освіти.

Уроки фізичної культури забезпечують фізичну освіченість, загальну фізичну підготовленість до будь-якої діяльності і відрізняються від інших навчальних предметів більшою змістовністю. Вони відіграють важливу роль у створенні передумов для організації та успішного розвитку спортивної підготовки учнів. Під час занять діти знайомляться з типовими видами спортивних вправ, засвоюють основи техніки, досягають вищого рівня розвитку рухових якостей, набувають початкового уявлення про види спорту.

Як підсистема загальної системи фізичного виховання населення, фізичне виховання дітей і молоді організовується суспільством в рамках соціальної програми, метою якої є підготовка підростаючих поколінь до майбутньої життєдіяльності. Ця підготовка здійснюється за рахунок оволодіння певними духовними і матеріальними цінностями фізичної культури, що передбачені навчальними програмами у спеціально організованому педагогічному процесі.

Педагогічний процес фізичного виховання здійснюється через різні форми занять, на яких учні навчаються предмету фізичної культури, роблячи його своїм надбанням, формуючи та збагачуючи особисту фізичну культуру.

Структура занять фізичною культурою передбачає їхню загальну педагогічну направленість і специфічний зміст, що забезпечує вирішення завдань фізичного виховання [8].

Аналіз педагогічної суті різних форм організації фізичного виховання учнів показує, що не в кожній із них однаково можуть бути представлені всі складові процесу виховання: навчання фізичних вправ, засвоєння знань з фізичної культури, процес удосконалення фізичних якостей, спеціалізована підготовка тощо.

Характерними рисами уроку, які відрізняють його від інших форм фізичного виховання, є те, що:

- на уроках фізичної культури вчитель створює найсприятливіші умови для розв'язання всіх завдань фізичного виховання та корегує самостійну роботу учнів;
- заняття визначають основний зміст інших форм фізичного виховання школярів;
- на уроках добре виражена дидактична спрямованість, зумовлена вирішенням, насамперед, освітніх завдань;
- вчителю належить керівна роль, який викладає предмет і здійснює виховання учнів;
- діяльність учнів досить чітко регламентується, а навантаження суворо дозується згідно з їхніми індивідуальними фізичними можливостями;
- на уроках присутній сталий склад учнів, яким притаманна вікова однорідність;
- уроки зумовлені розкладом занять.

Ці риси підносять урок фізичної культури до рівня основної форми занять і забезпечують сприятливі умови для досягнення цілі навчання у школі - підготовки всіх учнів до самостійного життя, праці, формування в них потреби та вміння регулярно займатися фізичною культурою,

зміцнювати своє здоров'я і підтримувати необхідний рівень фізичної підготовки протягом усього життя.

Це вимагає такої побудови навчального процесу, коли під керівництвом педагога учні опановують систему знань та способи діяльності, виховуються та розвиваються.

Отже, урок фізичної культури можна розглядати як системоутворюючий фактор. У ньому, з одного боку, в діалектичній єдності виступають мета, завдання, засоби та методи навчання, а з іншого боку — урок об'єднує в єдине ціле всі форми фізичного виховання учнів [21].

Досягненню високої ефективності кожного заняття сприяє глибоке знання вчителем теорії і методики предмету. Творчий підхід до теорії та існуючої практики фізичного виховання дасть можливість вчителю використати всю різноманітність фізичних вправ, широкий вектор методів навчання і виховання, прогресивні форми організації занять, що відповідають конкретним умовам, завдань і реальних рухових можливостей учнів.

З особливою увагою слід підбирати загально-розвиваючі вправи, їх цілеспрямований підбір сприяє формуванню постави, розвитку певних груп м'язів, вихованню рухів що знадобляться у повсякденному житті, підготовці до засвоєння складних рухових навичок, передбачених планом уроку.

Безсистемне використання загально-розвиваючих вправ особливо у молодшому шкільному віці призводить до того, що втрачаються необхідні сприятливі можливості для розвитку і удосконалення рухового апарату. Своєчасно не розвинені здібності створюють перешкоди до вироблення у майбутньому більш складних життєво необхідних умінь та навичок [9].

Головне призначення уроку фізичної культури — забезпечення учням сприятливих умов для успішного засвоєння навчальної програми. При цьому уроки є лише формою організації навчальної діяльності

вчителя та учнів, у рамках якої здійснюється їх злагоджена діяльність, спрямована на оволодіння знаннями, вміннями і навичками, підвищення рівня розвитку фізичних якостей дітей шкільного віку.

Безпосереднє педагогічне керівництво навчальною роботою здійснюється за допомогою методики. Під методикою уроку розуміють багатокomпонентну впорядковану систему управління навчально-виховним процесом, що включає в себе зміст, засоби, методи і методичні прийоми навчання та форми організації навчальної та виховної діяльності школярів [13].

Під методикою можна розуміти систему управління процесом засвоєння учнями навчальної програми; як педагогічний інструмент, за допомогою якого вчитель організовує навчальну діяльність учнів, спрямовану на засвоєння матеріалу програми.

Отже, методика навчання учнів на уроці полягає в управлінні процесом засвоєння навчального матеріалу, саме в такому впливі на навчально-виховний процес, який відповідає поставленій меті і завданням та приводить до поліпшення і розвитку цього процесу.

Зміст уроку планує вчитель. Виокремлюють спроектований і реальний зміст уроку.

У процесі побудови уроку вчитель займається проектуванням елементів його змісту – структури уроку. Основою для проектування є біологічні закономірності функціонування організму людини, що визначають його працездатність.

Наразі існують чотири зони працездатності: зона передстартового стану, зона впрацювання, зона відносної стабілізації і зона тимчасової втрати працездатності. Це зумовлює також відповідну логіку розгортання навчально-виховного процесу, яка передбачає:

1. Послідовне залучення учнів до пізнавальної діяльності;
2. Поступове досягнення необхідного рівня фізичної працездатності;



3. Розв'язання спроектованих для певного заняття освітніх, оздоровчих і виховних завдань;

4. Забезпечення оптимального після робочого стану організму, котрий сприятиме успішній наступній діяльності учнів.

За цією логікою, урок поділяють на три частини:

1. Підготовча (припадає на перші зони працездатності);

2. Основна (відповідає фазі вирішення передбачених основних завдань);

3. Заключна (покликана забезпечити працездатний стан учнів до наступних занять).

Поділ уроку на частини не є ознакою того, що він втрачає свою цілісність. Навпаки, кожна частина повинна логічно передувати наступній і виходити з попередньої. Бажано, щоб переходи між частинами уроку були непомітними [14].

Підготовча частина уроку триває 10-15 хвилин. Вона вирішує такі завдання, як:

- Початкова організація учнів;
- Ознайомлення із завданнями уроку;
- Психологічне налаштування на роботу;
- Поступова функціональна підготовка організму до навантажень, створення відповідного психологічного та емоційного стану.

Основна частина уроку триває 25-30 хвилин. Її головне завдання – дати учням знання, вміння, навички з фізичної культури згідно шкільної програми та сприяти розвитку рухових якостей.

У заключній частині уроку, що триває 3-5 хвилин, поступово зменшується фізичне навантаження, завдяки цьому організм дітей приводиться у відносно спокійний стан. Підводяться підсумки уроку, виставляються оцінки, даються домашні завдання.

За вирішенням освітніх завдань уроки поділяються на такі типи: вступні уроки, уроки вивчення техніки фізичних вправ, уроки

повторення і закріплення техніки, контрольні, змішані – у яких в різних співвідношеннях вирішується декілька завдань [22].

Для фізичного виховання школярів, а також всебічного виховання їх фізичних якостей, найбільш характерним є комплексні уроки. Вони утворюють фундамент фізичного розвитку, також вони спрямовані на всебічну загальну підготовку до будь-якого виду рухової діяльності, відрізняються різноманітністю змісту та складністю методичного забезпечення.

Метою кожного навчального року є опанування матеріалу, спланованого програмою відповідного класу. Реалізується вона шляхом послідовного, раціонально розподіленого розв'язання конкретних завдань на кожному уроці [15].

Усі завдання в методиці фізичного виховання об'єднуються у три групи: освітні, оздоровчі та виховні.

До освітніх завдань уроку відноситься: ознайомлення, навчання та закріплення рухових дій.

Оздоровчі завдання включають в свій зміст: гармонійний розвиток організму, сприяють загартуванню організму, а також допомагають у виробленні правильної постави.

Завдання виховної спрямованості виховують в учня такі якості як: охайність, дружелюбність, ініціативність, колективізм, дисциплінованість, товарицькість та інші.

## **1.2. Особливості викладання легкої атлетики в школі**

В загальній системі фізичного виховання підростаючого покоління досить важливим є фізичне виховання учнів початкових класів. В цей віковий період закладається фундамент особистості, який зберігається на все життя. В ці роки формується відношення та інтерес дитини до занять фізичною культурою, зароджуються передумови до фізичного вдосконалення.

У зв'язку з цим, вирішуючи завдання фізичного виховання, необхідно учня молодшої школи орієнтувати на соціально важливий мотив, яким являється осмислене і активне заняття фізичною культурою, розуміння її ролі в повноцінному розвитку особистості [6].

Легка атлетика є одним із основних засобів фізичного виховання населення. В шкільній програмі вона займає одне із основних місць. Ходьба та біг являються фундаментальними людськими рухами, а змагання в метаннях та стрибках були популярними завжди. Адже від уміння далеко та точно метати, далеко і високо стрибати, нерідко залежить життя людини.

Систематичне використання цих вправ на уроках фізичної культури в початковій школі сприяє формуванню морально-вольових якостей дитини. Біг, стрибки та метання вирізняються більшою варіативністю виконання, що дозволяє використовувати їх в різних умовах.

Навчання дітей молодшого шкільного віку буде проходити більш успішно, якщо організація та методична послідовність цього процесу буде відповідати індивідуальним особливостям учнів. Також досить важливим фактором є підтримання емоційного комфорту дітей на уроці.

Молодші школярі – дуже спритні, непосидючі діти, що звикли до відносної свободи у виборі своїх занять. Вони невтомні, коли захоплені грою чи цікавою справою, але швидко стомлюються як тільки їм стає нецікаво та нудно. Відомо, що ефективність уроку багато в чому залежить від ставлення учнів до поставлених завдань вчителя та емоційного фону, при якому ці завдання виконуються. Чим вище емоційний фон уроку, тим активніше виконуються завдання, тим вище результативність та привабливість уроку, що проводиться [7].

За роки навчання в організмі школяра відбуваються значні морфо-функціональні зміни, психофізіологічні перетворення на онові яких розвиваються і вдосконалюються рухові навички.

Важливе значення для їх розвитку набувають заняття фізичною культурою, на яких одночасно освоюються нові рухові дії та вдосконалюються рухові якості. Ці процеси міцно зв'язані між собою і залежать від вікових особливостей, ваги, зросту, маси скелетних м'язів, кардіо-респіраторної системи дихання і кровообігу та інших органів та систем організму школярів.

Гарна фізична підготовленість є основою високої працездатності у всіх видах навчальної діяльності учнів. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості зменшує розвиток втоми та підвищує продуктивність роботи школярів. Рівень загальної фізичної підготовленості школярів визначається тим, в якій мірі у них розвинуті основні рухові якості: сила, швидкість, гнучкість, спритність та витривалість.

Учителі фізичного виховання повинні не тільки навчати дітей руховим діям, але і цілеспрямовано та систематично удосконалювати рухові якості. З цією метою в уроки включають спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей.

Шкільний вік – найсприятливіший період для розвитку фізичних якостей. Щоправда, природний приріст результатів на різних ступенях навчання в школі має свої особливості. Розвиток швидкості у школярів виражений не так яскраво, як розвиток сили, і закінчується раніше. Хоча рухові якості виділяють як самостійні поняття, слід мати на увазі, що проявляються вони не самі по собі, а в конкретній діяльності.

Одна з найважливіших задач – забезпечити виховання, починаючи із раннього дитячого віку, фізично міцного молодого покоління з гармонійним розвитком фізичних та духовних сил. Єдиний процес спортивного тренування складають чотири органічно взаємопов'язані частини: фізична, спортивно-технічна, тактична та психологічна. Фізична підготовка легкоатлета представляє собою виховання фізичних якостей, здібностей необхідних в спортивній діяльності.

В основі уроків легкої атлетики лежить методика навчання рухів окремих видів. Під час навчання новим вправам розширюється «руховий кругозір» учнів, збільшуються їх фізичні можливості. Уроки легкої атлетики виховують також і морально-вольові якості школярів. Не дивлячись на простоту та доступність легкої атлетики, на заняттях необхідно дотримуватись вимог техніки безпеки [23].

Загальна задача, яка ставиться на цьому етапі – оволодіння основою техніки легкоатлетичної вправи що вивчається. Воно починається із створення загального уявлення про виконувану вправу шляхом показу, демонстрації та практичного виконання. В залежності від складності, вправа вивчається або шляхом розчленування її по ланкам, або в цілісному виконанні.

Навчання починається із головної ланки техніки. Якщо ж головна ланка, в більшій мірі, залежить від підготовчих фаз, то спочатку розучуються ці фази. В окремих випадках навчання техніки слід починати із завершальних фаз, задля попередження травматизму.

Показ вправ повинен бути чітким, із поясненням основних елементів. Вказуються орієнтири куди повинен бути направлений той чи інший рух, його амплітуда і т.д. Показ може бути повтореним після пробного виконання учнями нової для них фізичної вправи. При повторному показі, деяких елементів, на які слід звертати особливу увагу, потрібно дещо на них затриматися та детально донести учням правильність виконання рухової дії. Спочатку вправа демонструється цілісно, потім по фазам та більш повільно. В кінці розучування вправи корисно встановити оптимальних ритм та швидкість рухів. При поясненні необхідно використовувати прийняту в легкій атлетиці термінологію.

У молодших класах вчитель використовує показ вправ, паралельно супроводжуючи його поясненнями, вимагаючи точності у виконанні елементів техніки. Великий ефект мають образні порівняння. Для школярів молодших класів, при порівняно слабкому розумінні ними

своїх відчуттів, велику значимість має наочний метод. Застосування цього методу потребує від вчителя кваліфікованої демонстрації деталей техніки і підвідних вправ.

Для школярів старших класів, у зв'язку зі збільшенням рівня концентрації уваги, більшою мірою використовується метод пояснення. При поясненні вправи не слід приділяти велику увагу подробицям її виконання. Кваліфікований виразний показ елементів техніки буде більш доречнішим для розуміння учнями виконуваного завдання. Завдання краще засвоюються, коли вони осмислені в момент показу, а потім учень робить спробу виконати їх по пам'яті.

В процесі навчання зусилля учнів направляються на вирішення головного завдання. Додаткові зауваження, пояснення, разом із виразним показом, є одними з умов для забезпечення свідомості й активності учнів на уроці фізичної культури. Легка атлетика – це один із основних видів спорту в сучасній системі фізичного виховання. Легка атлетика об'єднує природні, найбільш часто використовувані та життєво важливі вправи – ходьба, біг, стрибки та метання, тому вона і є одним із найбільш масових видів спорту [24].

Велику значимість легкої атлетики в системі фізичного виховання визначає, перш за все, оздоровче значення цього виду спорту. Заняття легкою атлетикою, як правило, проводяться на свіжому повітрі. Легкоатлетичні вправи добре впливають на всі групи м'язів, зміцнюють опорно-руховий апарат, покращують діяльність дихальних органів, серцево-судинної системи. Таким чином, за допомогою легкоатлетичних вправ, повністю вирішуються завдання гармонійного, різностороннього розвитку людини.

Вивчення та засвоєння основ техніки бігу, стрибків та метання, займає значне місце в програмі уроків фізичної культури в закладах загальної освіти. В залежності від того як побудовані ці заняття, в більшій мірі залежить їх ефективність. Вирішення завдань навчання

передбачає методично правильний підхід до організації, структури та змістовної частини рівня фізичної культури.

Легка атлетика являється одним із основних видів спорту в системі фізичного виховання школярів. Проведення уроків з фізичної культури за розділом навчальної програми «Легка атлетика» сприяє досягненню основної мети виховання: зміцнення фізичного здоров'я дітей, формування повноцінного, міцного і здорового підростаючого покоління. Важко не погодитися з висловлюванням норвезького тренера з легкої атлетики Брюнему Е.: «Фізичні вправи повинні приносити не тільки відчутну користь, але і доставляти дітям радість». Цього можна досягти, слідуючи дидактичним принципам в навчанні, використанням різних методів педагогічного впливу, конкретним цільовим настановам.

Легкоатлетичний біг – природний спосіб пересування. Це найбільш розповсюджений вид фізичних вправ, який входить в інші розділи навчальної програми. В процесі бігу в більшій мірі, аніж при ходьбі, представляються високі вимоги до працездатності всього організму, так як в роботу включаються всі м'язові групи тіла, посилюється діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем, покращується обмін речовин.

Змінюючи довжину дистанції та швидкість бігу, можливо дозувати навантаження, впливати на розвиток витривалості, швидкості та інших фізичних якостей учнів у співвідношенні до їхніх можливостей. Біг із більш високою швидкістю представлений підвищеними вимогами до учнів, особливо до їх серцево-судинної та дихальної систем, і служить гарним засобом до розвитку витривалості [25].

## РОЗДІЛ 2

### ТЕХНОЛОГІЯ ПЛАНУВАННЯ МОДУЛЮ «ЛЕГКА АТЛЕТИКА»

#### 2.1. Модуль «Легка атлетика» в річному план-графіку

Планування фізичної культури – це попередня розробка та визначення майбутньої діяльності, цільових установок і завдань, змісту, методики, форм організації та методів навчально-виховного процесу із окремим контингентом учнів.

По термінах планування розрізняють наступні його види: перспективне, поточне (етапне) та оперативне.

Перспективне планування – це планування на тривалий термін, рік або декілька років, з розподілом планованих заходів чи програмного матеріалу по рокам навчання. Поточне планування охоплює етапи роботи на окремий відрізок часу, наприклад на навчальну чверть. Оперативне планування здійснюється на окреме, майбутнє заняття.

Оскільки перспективне планування охоплює декілька розділів підготовки, тому далі представлені поточне та оперативне планування проведення уроків з фізичної культури з легкої атлетики.

Календарно-тематичне планування уроків фізичної культури з легкої атлетики відноситься до поточного планування, що забезпечує систематизацію окремих занять на конкретний період реалізації розділу підготовки «Легка атлетика».

Планування складається вчителем на основі робочої програми в табличній формі чи текстовому варіанті. При цьому необхідно враховувати основні методичні підходи.

Планування уроків легкої атлетики на конкретний відрізок навчального часу повинно починатися з побудови занять навчального напрямку (особливо для учнів молодшого та середнього шкільного віку)



зміст яких, в майбутньому буде визначати підбір необхідних засобів та методів.

Уроки начального напрямлення повинні витримувати лінійну схему поетапного навчання рухової дії. При цьому кількість освітніх завдань на уроці не має бути великою: як правило дві або три. Наприклад, поглиблене розучування техніки метання гранати з розбігу і вдосконалення техніки стрибка в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» [2].

Не можна допускати розриву системи поетапного навчання руховим діям включаючи, наприклад, в цю систему уроки тренувальної та пізнавальної спрямованості, що порушують загальну логіку навчального процесу. Наприклад, декілька уроків навчальної направленості були присвячені освоєнню вправ в метаннях та стрибках при виконанні відповідних рухових режимів. Потім при вдосконаленні цих рухів, вчитель запланував урок тренувального характеру засобами аеробних циклічних вправ. Це не тільки порушує загальну дидактику процесу навчання, а також може призвести до негативних наслідків, що були викликані різкою зміною рухової діяльності.

Уроки тренувального напрямку вбудовуються в систему занять і повинні забезпечувати використання уже відомих учням вправ, але з підвищеними вимогами до техніки їх виконання або прикладенню зусиль. З цією метою необхідно структурувати уроки навчального напрямку за схожістю технічних елементів розділу підготовки із дотриманням їх спортивного перенесення [20].

Наприклад, на уроках навчальної направленості здійснювалося розучування і закріплення технік швидкісного бігу та стрибків в довжину з розбігу. В такому випадку, для стимулювання розвитку спеціальної фізичної підготовленості, слід запланувати урок тренувального напрямку, засобами якого можуть бути різні короткі бігові вправи на швидкість, в тому числі ігровий та змагальний метод,

також швидкісно-силові вправи з набивними м'ячами, виконані в комплексі. Також, в залежності від віку, можливе проведення декількох рухливих ігор та ігрових завдань, які відтворюють відповідну рухову діяльність швидкісної та швидкісно-силової направленості.

Планування рухливих ігор і вправ загальної фізичної підготовки повинно також підкорятися логіці уроків навчального напрямку у відповідності до змісту навчального матеріалу, а також сприяти фізичній та функціональній підготовці учнів [10].

Уроки пізнавального напрямку, доцільно використовувати на початку або в кінці розділу підготовки, в залежності від їх змісту. Це дозволить не порушувати логіку навчального процесу і передати учням необхідні відомості із їх випередженням по відношенню до основного змісту навчального матеріалу предмета.

Наприклад, на початку навчального року, у вересні, можна провести урок пізнавального напрямку, на якому учні будуть ознайомлені зі змістом та організацією самостійних занять фізичними вправами на відкритих спортивних майданчиках. Це дозволить їм, використовуючи сприятливі погодні умови, самостійно виконувати домашнє завдання з легкої атлетики.

Нижче, в таблиці 2.1, представлена таблична форма планування уроків, яка є найбільш зручною. Текстова форма не дозволяє побачити повну картину застосування педагогічних засобів та методів на відрізок часу, для чого у будь-якому випадку необхідно перш за все скласти табличний варіант [1].

Тим не менш, в більшості випадків, саме текстова форма являється єдиною прийнятною формою календарного планування в закладах загальної середньої освіти. В такому випадку учитель розробляє текстову форму планування як звітний документ, за яким проводить уроки, а таблична форма залишається як проміжна.



## Продовження табл.2.1

Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей									+	+	+	+	+	+	+
<b>Біг:</b>															
30м						+	+	К							
60м											+	+	К		
Рівномірний біг 1000м (дівчата)									+	+	+	+	+	+	К
Рівномірний біг 1500 м (хлопці)									+	+	+	+	+	К	
<b>Стрибки:</b>															
У довжину з місця			+	+	+	+	К								
У довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»						+	+	+	+						
У висоту з розбігу способом «переступання»										+	+	+	+	+	+
<b>Метання:</b>															
Малого м'яча на дальність з трьох кроків				+	+	К									
У горизонтальну ціль	+	+	К												
У вертикальну ціль				+	+	+	+								
<b>Учитель фізичної культури</b>															

## 2.2.Календарний план-графік модулю «Легка атлетика»

Календарне планування модуля «Легка атлетика» напряму залежить від затвердженої програми навчального предмету фізична культура. Велике значення в розробці навчальної програми фізичної культури має саме модуль легкої атлетики. Цей модуль має своєрідний спортивно-

оздоровчий напрям, тому він має свої особливі вимоги щодо планування.

Легка атлетика, один із основних та найбільш масових видів спорту. Вона має своє прикладне значення, адже за її допомоги розвиваються основні фізичні якості, що широко використовуються у повсякденному житті, зокрема – у трудовій діяльності [16].

Під час занять легкою атлетикою набуваються навички координації рухів, швидкого та енергетично економічного переміщення та раціонального виконання складних фізичних вправ. Всі хто займаються легкою атлетикою в позаурочний час, набувають спеціальні знання відносно техніки виконання фізичних вправ, основних функцій людського організму, організації тренувальних занять, режиму особистої гігієни, харчування, праці та відпочинку [3].

Крім цього легка атлетика має неабияке виховне значення, сприяючи популяризації здорового способу життя. Правильна організація та методика проведення занять та змагань позитивно впливають на формування особистості, розвиток її моральних якостей (волі, цілеспрямованості витримки) і розумових здібностей (самооцінки власних можливостей, швидкого прийняття рішення).

Легкоатлетичні вправи потребують від дітей розвитку фізичних якостей, високої психологічної стійкості, вміння якісно реалізувати ці потенційні здібності в конкретних та різнохарактерних видах спортивних вправ [4].

На уроках легкої атлетики учні виконують програмні вправи і здають навчальні нормативи, згідно з якими отримують поточні, підсумкові і четвертні оцінки.

Основна ціль модуля легка атлетика – створення сприятливих умов та сприяння гармонійному фізичному та інтелектуальному розвитку дитини, а також зміцнення здоров'я учнів, через вивчення легкої атлетики.

Під час планування модуля «Легка атлетика» слід визначити та враховувати: ціль та основні завдання модулю, вік дітей що займаються, строки реалізації програми, форми та режими занять, проводити контрольні заліки.

Основними показниками виконання учнями програмних вимог являються:

1. Виконання контрольних нормативів;
2. Оволодіння теоретичними знаннями;
3. Знання та виконання правил легкоатлетичних, спеціальних бігових вправ;
4. Здатність застосовувати основні прийоми самоконтролю;
5. Знання правил поведінки в спортивному залі та на спортивному майданчику;
6. Знання основ історії розвитку легкої атлетики.

В результаті вивчення розділу «Легка атлетика» на уроці чи в позаурочні діяльності, учні повинні характеризувати:

1. Значення легкої атлетики в розвитку фізичних здібностей та вдосконаленні функціональних можливостей організму тих хто займається;
2. Прикладне значення легкоатлетичних вправ;
3. Техніку виконання легкоатлетичних вправ, що передбачені навчальною програмою;
4. Характерні помилки при виконанні легкоатлетичних вправ;
5. Вправи для розвитку фізичних якостей (швидкісних, силових, швидкісно-силових, координаційних, вправ на розвиток витривалості та гнучкості);
6. Контрольні вправи для оцінки фізичної підготовки.

В підсумку вивчення модуля «Легка атлетика» безпосередньо на уроках фізичного виховання чи в позаурочний час, учні повинні вміти:

1. Дотримуватися заходів безпеки та правил профілактики травматизму на заняттях легкої атлетики;
2. Технічно правильно виконувати передбачені програмою легкоатлетичні та контрольні вправи;
3. Контролювати своє самопочуття (функціональний стан організму) на заняттях легкої атлетики;
4. Виконувати обов'язки судді з бігу, стрибків, метання.

Виходячи з усього вище зазначеного відбувається планування модуля «Легка атлетика».

Нижче вказаний приклад календарного план-графіку модулю «Легка атлетика» для учнів п'ятого класу на перший семестр (див. табл.2.2).

Таблиця 2.2

#### Календарно-тематичний план-графік модулю «Легка атлетика»

№ п/п	Дата	Зміст навчального матеріалу за I семестр 5 клас	Примітки
1		Інструктаж з безпеки життєдіяльності під час проведення уроків з фізичної, легкої атлетики. Навчальні нормативи та вимоги з легкої атлетики. Теоретичні відомості.	
2		Інструктаж з техніки безпеки. Історія розвитку легкої атлетики. Біг 30 м. Низький старт і стартовий розбіг, біг на дистанції.	
3		Інструктаж з БЖД. Низький старт, біг по дистанції, фінішування при бігові на 30 м.	
4		Інструктаж з БЖД. Техніка метання малого м'яча (150 г) на дальність з розбігу 3-5 кроків способом «із-за спини через плече».	
5		Інструктаж з БЖД. Спеціальні вправи для метання. Вдосконалення техніки метання малого м'яча на дальність. Правила загартування.	

## Продовження табл.2.2

6		Інструктаж з БЖД. Техніка бігу на довгі дистанції. Дихання під час бігу. Рівномірний біг до 1000 м.	
7		Інструктаж з БЖД. ЗРВ на місці, в русі, в парах. Рівномірний біг на дистанції до 1000 м. Шкідливість паління для здоров'я школяра.	
8		Інструктаж з БЖД. СФП. Вправи для розвитку витривалості. Прискорення 10-30 м, повторний біг 4x30 м.	
9		Інструктаж з БЖД. ЗРВ. Повторний біг 2x60 м. Рівномірний біг до 1000 м.	
10		Інструктаж з БЖД. Підсумковий урок з легкої атлетики у I семестрі.	
11		Інструктаж з БЖД. <b>Скласти навчальний норматив метання малого м'яча на дальність.</b> Техніка бігу на довгі дистанції. Дихання під час бігу. Рівномірний біг до 1000 м.	
12		Інструктаж з БЖД. ЗРВ. Повторний біг 2x60 м. Рівномірний біг до 1000 м.	

### 2.3. План-конспекти уроків з модулю «Легка атлетика»

Успіхи та невдачі викладача фізичної культури під час уроку, закладаються за довго до початку заняття, а саме в процесі підготовки педагога до уроку.

Як відомо, у підготовку вчителя до уроку входить:

- Уважне засвоєння розділу програми з даного уроку;
- Формування сенсу уроку із відповіддю на запитання: «Чого б ти хотів досягнути в результаті проведеного заняття?»;
- Вибір із усього арсеналу методів учителя фізичної культури, найбільш результативних для вирішення, насамперед освітніх завдань уроку;



- Підбір необхідних фізичних вправ, що відповідають фізичній підготовленості та віковим особливостям учнів;
- Відтворення структури уроку та фіксація всього знайденого у план-конспекті.

Крім всього того, що було перераховано, необхідно враховувати за якими параметрами оцінювати діяльність учителя та учнів на уроці. На сьогоднішній день існує більш ніж десять різних форм аналізу уроку фізичної культури. Але завжди розглядаються шість розділів, п'ять із яких припадають на діяльність вчителя, це такі:

1. Організаційне забезпечення заняття;
2. Зміст діяльності вчителя на уроці;
3. Методична діяльність. Вміння застосовувати ту чи іншу методику в процесі заняття;
4. Педагогічна діяльність учителя;
5. Оздоровча діяльність, що проводиться на уроці.

До розділу – діяльність учнів входить: поведінка учнів, їх зовнішній вигляд, розуміння ними виконуваних вправ, кількість виконання цих вправ, вміння учнів виконувати завдання вчителя у заданому темпі, психологічна комфортність [12].

В ході складання план-конспектів уроку з фізичної культури модулю «Легка атлетика», вчитель повинен враховувати:

1. Матеріально-технічну базу навчального закладу, тобто наявність відповідного інвентарю та обладнання для проведення занять (м'ячі для метання, ядро для штовхання, відповідні сектори для цих видів легкої атлетики, бігові доріжки, яма з піском для стрибків в довжину з розбігу);
2. Санітарно-гігієнічні вимоги до занять з легкої атлетики. Так як більшість уроків з цього модулю проходять на відкритому повітрі, слід враховувати погодні умови (дощ, сильний вітер, спека). Також враховують температуру повітря, вологість та швидкість вітру.

3. Фізичну підготовленість та стан здоров'я учнів. Перед кожним навчальним роком учні проходять медичне обстеження та розподіляються на групи підготовки. Виходячи з цього розподілу, вчителю слід правильно дозувати навантаження.

4. Вікові особливості учнів. В кожному віковому періоді слід розвивати різні фізичні якості, задля більш кращого засвоєння цих якостей, засобами легкоатлетичних вправ.

5. Гендерні відмінності учнів. У зв'язку з цими відмінностями дозується фізичне навантаження, також при проведенні контрольних занять з легкої атлетики, для хлопчиків дещо більші вимоги у складанні нормативів ніж для дівчат.

Урок фізичної культури має свою типову структуру. Під структурою розуміють співвідношення в суворій послідовності частин уроку в певному проміжку часу, а саме 45 хвилин. Уроки фізичної культури також розрізняють по типам. Тип уроку визначається задачами. За цільовою спрямованістю уроки розділяються на: навчальні або ввідні (вивчення нового матеріалу), повторні (удосконалення вже раніше вивчених рухових дій), комбіновані та контрольні (здача нормативів на оцінку). В залежності від типу, мети та завдань уроку, вікових особливостей учнів, складається план-конспект заняття фізичної культури.

Оформлення розгорнутого плану-конспекту уроку, здійснюється наступним чином. Зазначається порядковий номер уроку з початку навчального року або четверті, вказується клас у якому проводиться урок. Далі, записується тема яка відповідає розділу, згідно річному план-графіку. При формуванні мети уроку, вчитель повинен зрозуміти не тільки те, чого він хоче досягти, а і те, яким чином він може досягнути цієї мети [17].

Потім ставляться завдання уроку, їх три: освітня, оздоровча та виховна. Вони повинні бути максимально конкретними, враховувати

склад учнів, їхній вік, фізичний розвиток та підготовленість, забезпечувати зв'язок наступних уроків із попередніми, для отримання кумулятивного ефекту. Після завдань зазначається тип уроку. Необхідно зазначити, що виховні завдання, не можуть змінюватися кожен урок, їх ставлять на декілька занять, або навіть на четверть. Далі відповідно методи проведення, місце проведення, інвентар, який буде використано в процесі заняття та час проведення [11].

Далі приведено приклад оформлення план-конспекту уроку з фізичної культури для учнів 6 класу з модулю «Легка атлетика», хід уроку зазначається в таблиці 2.3. План-конспект уроку був складений виходячи із поурочного календарного плану котрий зазначений у таблиці 2.1.

### **План-конспект уроку фізичної культури за модулем «Легка атлетика»**

Модуль: Легка атлетика.

Дата: 15.09.20.

Контингент: учні 6 класу.

Завдання:

Освітні:

1. Удосконалити техніку стрибка у довжину з місця;
2. Удосконалити техніку метання малого м'яча на дальність.

Оздоровчі:

1. Покращення фізичних якостей: швидкості та спритності;
2. Підтримання здорового способу життя;
3. Сприяння гармонійному розвитку особистості.

Виховні:

1. Провести бесіду про шкідливі звички та їх вплив на людський організм;
2. Виховання морально-вольових якостей, колективізму, організованості, дисциплінованості.

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар: м'ячі для метання.

Таблиця 2.3

## Хід уроку

№	Зміст	Дозування		Організаційно-методичні вказівки	
		Час (хв.)	Кільк разів	Організація учнів на уроці	Методичні вказівки виконання вправ
1.	<b>Підготовча частина</b>	13			
1.1	Шикування: - привітання; - здача рапорта черговим; - повідомлення завдань уроку.	2		Фронтальний метод	В одну ширенгу за зростом
1.2	Стройові вправи	1		Поточний спосіб	Виконувати чітко під рахунок
1.3	Розминочний біг	2			
1.4	ЗРВ у русі: -ходьба на п'ятах; -ходьба на носках; -ходьба перекатом з п'яти на носок; -біг з високим підйманням стегна; -біг із закиданням гомілки назад; -приставним кроком правим та лівим боком; -схресним кроком правим та лівим боком.	3	2 2 2 2		Тримати дистанцію 2 м Вправи виконувати чітко, з високою амплітудою та частотою рухів
1.5	ЗРВ на місці: 1.В.п -ноги нарізно, руки на поясі 1-4-коловий оберт головою вліво 1-4-те саме вправо; 2.В.п-ноги нарізно, руки в сторони 1-4-колові оберти в ліктях на зовні 1-4-те саме в середину;	5	4 6		Фронтальний метод

	<p>3.В.п- руки зігнуті в ліктях до плеч</p> <p>1-4-колові оберти в плечових суглобах вперед</p> <p>1-4- назад;</p> <p>4.В.п-руки на поясі</p> <p>1-4-коловий оберт тулубом вліво</p> <p>1-4-вправо;</p> <p>5.В.п-ноги нарізно, права рука вгорі, ліва на поясі</p> <p>1-2-нахил тулуба вліво</p> <p>3-4-нахил вправо зі зміною положення рук</p> <p>6.В.п-руки в замок за головою</p> <p>1-2- поворот тулуба вліво</p> <p>3-4-вправо</p> <p>7.В.п-ноги широко, руки на поясі</p> <p>1-нахил до лівої ноги</p> <p>2-перед собою</p> <p>3-до правої</p> <p>4-в.п.</p> <p>8.В.п-о.с</p> <p>1-присівши руки вперед</p> <p>2-в.п.</p> <p>3-4-те саме;</p> <p>9.В.п- ноги разом, руки на поясі</p> <p>1-стрибок вперед</p> <p>2-назад</p> <p>3-вліво</p> <p>4-вправо.</p>		<p>6</p> <p>4-6</p> <p>4-6</p> <p>4-6</p> <p>4</p> <p>6</p> <p>4-6</p>		<p>вправу високою амплітудою рухів</p> <p>3</p> <p>Вправу виконувати повільно</p> <p>Руку тримати вгорі пряму, напружену</p> <p>Лікті тримати високо, робити різкі повороти тулуба</p> <p>Нахили виконувати чітко під рахунок, не згинати ноги в колінах</p> <p>Присівши не відривати п'ятки від підлоги</p> <p>Стрибки виконувати не високо і не далеко, зосередившись на частоті</p>
2	<b>Основна частина</b>				
2.1	Човниковий біг	3	4x9м	По три учня на старті	Біг виконувати спочатку в пів сили, потім в повну силу
2.2	Човниковий біг з торканням рукою за лінією	3			
2.3	Стрибки на скакалці	5 7	3x30	Індивідуальний метод	Слідкувати за

2.4	Стрибок у довжину з місця	5			технікою стрибків
2.5	Метання малого м'яча на дальність з трьох кроків	4		Поточний спосіб виконання вправ	Звернути увагу на правильність виконання учнями метання
2.6	Метання у вертикальну ціль				
3	<b>Заключна частина</b>	5			
3.1	Відновлення	2		Фронтальний метод	Відновити дихання, оцінити діяльність учнів
3.2	Шикування	1			
3.3	Підбивання підсумків уроку	1			
3.4	Повідомлення завдань на наступний урок	1			

Урок фізичної культури є основною формою побудови занять фізичними вправами в школі. Він складається із трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Якщо говорити про частини уроку, то підготовча частина полягає у підготовці учнів, активізації їхньої уваги, підготовці організму дітей до фізичних навантажень основної частини заняття.

Метою підготовчої частини є включення в роботу всіх функціональних систем організму учнів, під дією фізичних вправ та з мінімальними витратами часу. Правильний підбір вправ в русі (ходьба, біг) і на місці (шеренга, колона, коло) сприяє покращенню роботи органів дихання, кровообігу, обміну речовин, зміцнення опорно-рухового апарату. Вправи підготовчої частини повинні відповідати завданням уроку. На уроці з легкої атлетики це можуть бути – спортивна ходьба, повільний біг, бігові вправи, різноманітні стрибки та прискорення [5].

Використовуються підвідні вправи, для того виду легкої атлетики, яким учні будуть займатися в основній частині уроку. Якщо це стрибки в довжину з розбігу, то підготовчими вправами можуть бути стрибки

через один, три, п'ять кроків, стрибки в довжину з місця, потріпні стрибки. Ходьба входить до складу активного відпочинку.

В основній частині вирішуються найбільш важливі завдання і не менш важливе значення має послідовність викладання матеріалу в цій частині уроку. Так, першими виконуються вправи, направлені на вивчення нового матеріалу. Спочатку розучуються нові рухи (елементи), техніки того чи іншого виду легкої атлетики.

Потім ідуть вправи, що потребують підвищеної точності рухів, складні за координацією, розраховані на прояв швидкості. Закріплення та вдосконалення засвоєних раніше навичок проводиться в середині та в кінці основної частини уроку. Вправи, що потребують прояв силових, швидко-силових якостей, чіткої координації та спритності, виконують на початку основної частини уроку, а вправи пов'язані із силою та витривалістю, в кінці. Емоційні та інтенсивні вправи виконуються ближче до завершення основної частини заняття.

Склад всіх вправ в основній частині уроку повинен бути таким, щоб вони проявляли різносторонній вплив на організм дитини. Для підтримки емоційного тону та закріплення пройденого на уроці матеріалу, рекомендується закінчувати основну частину рухливими іграми, із включенням легкоатлетичних рухів що вивчалися.

Заключна частина повинна забезпечити правильне завершення уроку, повернення організму у відносно спокійний стан і також, що дуже важливо, підготувати перехід до наступної навчальної діяльності учнів.

Заключна частина уроку призначена для нормалізації функціонального стану організму дітей. Для зняття збудження серцево-судинної, дихальної, нервової систем, для зняття м'язової напруги використовують повільний біг, різні види ходьби, вправи на розслаблення, підтримання правильної осанки.

В завершенні підводяться підсумки уроку, виставляються оцінки, дається домашнє завдання [18].

Велике значення для засвоєння навчального матеріалу має методика організації учнів на уроці легкої атлетики. При ознайомленні з новим матеріалом, розучуванні відносно простих вправ, що не потребують страхування та допомоги, і також при вдосконаленні добре засвоєних рухів застосовується фронтальний спосіб організації і одночасне виконання всіма учнями фізичних вправ. Його основна перевага – максимальне охоплення учнів руховою діяльністю і, як правило, збільшується моторна щільність уроку.

Достатньо ефективним є також і поточний спосіб виконання фізичних вправ на уроках фізичної культури, коли учні, рухаючись один за одним, виконують одну або декілька вправ (стрибки в довжину, висоту) однакових для всього класу або групи. Цей спосіб потрібно застосовувати лише тоді, коли учні досить міцно засвоїли вправу.

При вивченні нового матеріалу, його повторенні та вдосконаленні рухових дій, частіше використовується груповий спосіб організації та виконання різних вправ по групам. Він дозволяє вчителю спостерігати за виконанням школярами вправ, точніше дозувати навантаження та усувати помилки.

На уроках може бути використаний також індивідуальний спосіб організації навчального процесу. Окремі учні, отримавши від учителя завдання, виконують їх самостійно.

Для комплексного розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності) та підвищення функціональних можливостей організму найбільш ефективним способом організації навчального процесу є колове тренування. Вправи виконуються серіями на 4-10 станціях, кількість яких залежить від віку дітей та поставленій учителем меті [19].



## ВИСНОВОК

1. У ході дослідження були з'ясовані організаційно-методичні основи планування модулю «Легка атлетика». Проаналізовано спеціальну наукову літературу в області побудови та планування модулю легкої атлетики в закладах загальної середньої освіти. Планування навчальної роботи з фізичного виховання обумовлюється специфікою процесу навчання рухливим діям, структурою програми та необхідністю вирішувати не тільки освітні та виховні, але й оздоровчі завдання з метою впливу на фізичний розвиток тих, хто займається фізичними вправами.
2. З'ясовано чинники, які впливають на планування модулю. До них належать:
  - Матеріально-технічна база навчального закладу;
  - Наявність відповідного інвентарю та обладнання для проведення занять з легкої атлетики;
  - Санітарно-гігієнічні вимоги до проведення занять з легкої атлетики;
  - Погодні умови виходячи з яких вчитель може варіювати заняття в спортивній залі та на відкритому повітрі.
3. На основі вивчення загальної методики планування, навчальної програми з фізичної культури для учнів 5-9 класів, нами розроблено документи планування для учнів 6 класу за модулем «Легка атлетика» 2 року вивчення.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алабін В.Г, Романенко Л.В. Вправи для легкоатлетів: Навчальний посібник для фізкультурних навчальних закладів. Основа, 1996. - 184 с.
2. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів факультетів фіз. культури / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. Вовчок О. Ю., 2006. – 424 с.
3. Бачинський Й. В. Легка атлетика. – Львів: Друкарня фірми "Таля", 1996. – 97 с.
4. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. - Суми: Універсальна книга, 2004. - 428 с.
5. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей шкільного віку / Е. С. Вільчковський. - Л. : ВНТЛ, 1998. - 336 с.
6. Гогін О. В. Легка атлетика: Курс лекцій // ХДПУ ім. Г.С.Сковороди. - Харків: "ОВС", 2001. - 112 с.
7. Гогін О.В. Легка атлетика: Навч. посібник. – Харків: ОВС, 2005. – 345 с.
8. Гурман Л.Д. Організація і проведення змагань з легкої атлетики в загальноосвітній школі: Методичний посібник / Гурман Л.Д., Ковальчук М.М., Гоншовський В.М. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2007. – 39 с.
9. Гурман Л.Д. Легка атлетика: Методика викладання: Навчально-методичний посібник / Гурман Л.Д., Ліщук В.В.–Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. – 148 с.
10. Жилкін А.І., Кузьмін В.С., Сидорчук Е.В. Легка атлетика – М.: Академія, 2005. – 464 с.

11. Каїнов А.М, Курьєрова Г.І. Робоча програма з фізичної культури. 5 клас. Методичний посібник: Планета, 2015. – 32 с.
12. Конестяпін В. Фізичне виховання школярів 14-15 років з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики / В. Конестяпін, Т. Вітер // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2008. – 119 с.
13. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики [Текст] : навч. посіб. для студ. вищих навч.закл. – К. : Олімп. Л-ра, 2012. – 108 с.
14. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз.вих. і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич. - К. : Олімпійська література, 2008. Т.2. – 366 с.
15. Кузнєцов В.С., Колодницький Г.А. Планування та організація занять. Дрофа, 2008. – 85 с.
16. Кузнєцов В.С., Холодов Ж.К. Легка атлетика на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі/ Кузнєцов В.С. – М.: ГЦОЛІФК, 1999. – 87 с.
17. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
18. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам. Навчально-методичний посібник. – Львів: Видавництво «ЛНУ», 2011. – 106 с.
19. Лях В.І.Фізична культура. Робочі програми. Предметна лінія посібників М.Я.Вилєнського, В.І.Ляха. 5-9 класи: начальний посібник для загальноосвітніх закладів/В.І.Лях.- 5-те вид.- М.:Просвітництво, 2016. – 109 с.
20. Макаров А.Н. та ін. Легка атлетика. — М.:Просвітництво, 1990. – 32 с.
21. Максименко Г. М. Спортивно – педагогічне вдосконалення (легка атлетика). – К.: Вища школа, 1992. – 294 с.

22. Матвеев А.П., Мельников С.Б.Методика фізичного виховання з основами теорії. — М.:Просвітництво, 1991. — 59 с.
23. Матвеев Л.П.Теорія і методика фізичної культури. — М.: Фізкультура і спорт, 1991. — 327 с.
24. Тер-Ованесян І.А. Підготовка легкоатлета: Сучасний погляд.2010. — 73 с.
- 25.Холодов Ж.К, Кузнєцов В.С. Легка атлетика в школі — М, 2003. — 91 с.