

Согласовано  
Педагогическим советом  
Детского сада №50 «Нордик» -  
филиала АН ДОО «Алмазик»  
Протокол № 1 от «23» 08 2023 г.

Утверждено  
Заведующим детским садом №50 «Нордик» -  
филиалом АН ДОО «Алмазик»  
А.Ф. Бузина  
« 23 » августа 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
секция «Крепыш»  
детского сада №50 «Нордик» - филиала АН ДОО «Алмазик»  
для детей 5-6 лет  
срок реализации программы 1 год**

Разработчик:  
Зайнитдинова Юлия Фаритовна  
Кожеева Ксения Ивановна  
Воспитатели

РС (Я)  
Мирнинский район  
п. Айхал  
2023 г.

№	Содержание	Стр.
1.	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цели и задачи образовательной программы	3
1.3.	Принципы к формированию программы	4
1.4.	Значимые характеристики	5
1.5.	Планируемые результаты освоения программы	5
2.	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	6
2.1.	Планирование деятельности по дополнительной общеразвивающей программе	6
2.2.	Вариативные виды, формы и особенности реализации программы	9
2.3.	Мониторинг возможных достижений воспитанников	9
3	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	11
3.1.	Материально-техническое обеспечение и обеспеченность методическими материалами и средствами обучения	11
3.2.	Расписание	12
3.3.	Программно-методическое обеспечение	12

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Крепыш» детского сада № 50 «Нордик» - филиала АН ДОО «Алмазик» для детей 5-6 лет (далее Программа) разработана на основе примерной учебной программы «Легкая атлетика», для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» Ушакова А.А., утвержденная Федеральным агентством по Ф К и С в 2005 году.

Легкая атлетика — один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и другому, необходимым ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия 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.

Содержание программы выходит за рамки содержания ООП детского сада в образовательной области «Физическое развитие». Занятия

Программа представляет собой стройную гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость. На занятии проводится как коллективная, так и индивидуальная работа.

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 5 лет. Наполняемость одной группы: 10-15 человек. Начало обучения – сентябрь 2022г., окончание обучения – май 2023 г.

Возраст	Длительность занятий	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
5-6 лет	25 мин.	2	8	67

### 1.2 Цель и задачи образовательной программы

**Цель:** содействие физическому развитию ребенка через обучение легкой атлетике, привитие навыков здорового образа жизни детей.

**Задачи:**

- развивать интерес к участию в физических упражнениях, интерес к такому виду спорта, как «Легкая атлетика»;
- укреплять здоровье через профилактику сколиоза, улучшение психофизического состояния ребёнка средствами лёгкой атлетике, через развитие физических качеств (быстрота, гибкость, сила, выносливость, координационные способности);
- повышение сопротивляемости организма за счет адаптации детей к повышающимся физическим нагрузкам.

### 1.3 Принципы к формированию программы

- Принцип **систематичности** – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- Принцип **индивидуальности** – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Принцип **развивающей направленности** – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- Принцип **воспитывающей направленности** – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- Принцип **оздоровительной направленности** – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.
- Принцип **сознательности** – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- Принцип **наглядности** - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
- Принцип **доступности** – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

### 1.4 Значимые характеристики

Значимые характеристики особенностей развития детей	<ul style="list-style-type: none"><li>• Владеет элементарными навыками оценки и самооценки движений (понимает их значимость для собственного здоровья и развития);</li><li>• Заметен избирательный интерес к определенным видам физических упражнений, сложился определенный стиль двигательной деятельности;</li></ul>
---	---

старшего дошкольного возраста	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявляет интерес к правилам здорового образа жизни, профилактики и охраны здоровья, безопасного поведения в зале</li> <li>• Имеет представление о признаках здоровья и нездоровья человека, особенностях самочувствия</li> <li>• Может совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные физкультурные упражнения</li> <li>• Совершенствуется рука, производя разнообразные, заранее обусловленные движения, может бросать его двумя и одной рукой в горизонтальную и вертикальную цель</li> <li>• Правильно выполняет основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, повороты)</li> </ul>
-------------------------------	--

### 1.5 Планируемые результаты освоения программы

Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).

Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.

Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.

Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Планирование деятельности по дополнительной общеразвивающей программе

№ занятия, месяц	Дата	Содержание
Сентябрь	1 05.09.2023	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности; правила поведения во время занятий. Понятие о виде спорта – легкая атлетика, сведения о влиянии занятий легкой атлетики на организм человека. Основы техники безопасности, предупреждение травматизма. Влияние физических упражнений на организм человека. Разные виды ходьбы по периметру зала Игра «Занять своё место!»
	2 07.09.2023	Закрепить знания о технике безопасности во время занятий. Комплекс упражнений №1 Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!» Игра «Занять своё место!»
	3 12.09.2023	Комплекс упражнений №1. Построение в шеренгу по росту. Ходьба и бег. Игры «Самый быстрый мячик»
	4 14.09.2023	Комплекс упражнений №2. Прыжки на одной и двух ногах. Игра «Самый быстрый мячик»

	5	19.09.2023	Комплекс упражнений №2 Закрепление техники прыжков на одной и двух ногах. П/и «Кто быстрее?»
	6	21.09.2023	Комплекс упражнений №3 Прыжки с высоты 30-40 см (с высоты скамейки) Игра «Кто выше?»
	7	26.09.2023	Комплекс упражнений №4 Пробегание отрезка 20-30 м на входе в поворот 3-5 раз. Следить за плавным входом в поворот. За наклоном туловища вперед-влево и отведением локтя правой руки вправо при движении его назад.
	8	28.09.2023	Комплекс упражнений №4 Прыжки через скакалку, качающуюся и неподвижную.
Октябрь	9	03.10.2023	Техника бега. Медленный бег, бег с ускорением. Команды: «На старт», «Внимание», «Марш».
	10	05.10.2023	Комплекс упражнений №5 Ходьба, бег. Бег на скорость. Бег на длинной дистанции (от 500 до 1000м) П/и «Пустое место»
	11	10.10.2023	Комплекс упражнений №5 Техника метания, Игра «Попади в цель»
	12	12.10.2023	Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4м. П/и «Угадай чей голосок?»
	13	17.10.2023	Комплекс упражнений №6 Строевые команды. «Налево», «Направо» Построение в колонну по одному и равнение в шеренге и в колонне Игра «Рыбы и сеть»
	14	19.10.2023	Комплекс упражнений №6 Техника прыжка. Прыжки с места в длину в квадраты. Ведение мяча.
	15	24.10.2023	Комплекс упражнений № 7 Весёлые эстафеты, соревнования
	16	26.10.2023	Комплекс упражнений № 8 П/и «Кто выше прыгнет?», «Удочка»
Ноябрь	17	02.11.2023	Комплекс упражнений № 8 Правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале. П/и «Третий лишний»
	18	07.11.2023	Комплекс упражнений №9. Лазанье по гимнастической стенке. Построение в круг. П/и «Третий лишний»
	19	09.11.2023	Комплекс упражнений №9 Свободные игры с элементами пройденного материала.
	20	14.11.2023	Комплекс упражнений № 10 Упражнения на развитие координации движений.
	21	16.11.2023	Комплекс упражнений №10 Эстафеты, соревнования
	22	21.11.2023	Комплекс ОРУ со скакалками. П/и со скакалкой «Часики», «Повторяй за мной», «Под ногами»-в колонне, передать прыгалку следующему участнику, до конца колонны, не задев игроков.
	23	23.11.2023	Комплекс упражнений № 7 Весёлые эстафеты, соревнования
	24	28.11.2023	Комплекс упражнений №11 Повторить технику безопасности. Эстафеты, соревнование
	25	05.12.2023	Комплекс упражнений №11 Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.
Декабрь	26	07.12.2023	Свободные игры с элементами пройденного материала
	27	12.12.2023	Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ в равновесии «Узкая скамеечка». Весёлые старты

	28	14.12.2023	Комплекс упражнений №12 Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе
	29	19.12.2023	Комплекс упражнений №12 Прыжки через скакалку
	30	21.12.2023	Комплекс упражнений №13 Подвижные игры. Комплекс упражнений 13-а Бросание мяча в кольцо
	31	26.12.2023	Комплекс упражнений №14 Размыкание в сторону на ширину поднятых рук; на вытянутые руки. Игра «Переправа» (с обручем)
	32	28.12.2023	Комплекс упражнений №15 Эстафеты, соревнования
	33	09.01.2024	Комплекс упражнений №16 Перекат «брёвнышком» на гимнастическом мате
Январь	34	11.01.2024	Комплекс упражнений №17 Прыжки в глубину. Игра «Охотник и утки»
	35	16.01.2024	Комплекс упражнений №15 Стойка на лопатках. Мост. Кувырок вперёд, назад
	36	18.01.2024	Техника безопасности Комплекс упражнений №14 Игра «Делай кувырок».
	37	23.01.2024	Комплекс упражнений №15 Стойка на лопатках. Мост. Кувырок вперёд, назад
	38	25.01.2024	Комплекс упражнений №16 Прыжки (в глубину) со скамейки. П/и «Мяч соседу»
	39	30.01.2024	Комплекс упражнений №16 Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Налево!!», «Направо», "Кругом!". Эстафеты.
Февраль	40	01.02.2024	Комплекс упражнений №17 Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Налево!!», «Направо», "Кругом!". Эстафеты.
	41	06.02.2024	Комплекс упражнений №17 Вис спиной к гимнастической стенке, вис согнув ноги. Свободные игры
	42	08.02.2024	Комплекс упражнений №18 Лазанье по гимнастической стенке. П/и «По местам»
	43	13.02.2024	Комплекс упражнений №18 Упражнения на развитие координации движения. П./и «Метко в цель»
	44	15.02.2024	Комплекс упражнений №19 Игры с теннисным мячом. Метание в цель.
	45	20.02.2024	Комплекс упражнений №19 Бросок и ловля теннисного мяча П/и «Мяч соседу»
	46	27.02.2024	Комплекс упражнений №20 Упражнения на развитие ловкости и внимания. Игра «Салки с мячом»
Март	47	05.03.2024	Комплекс упражнений №20 Упражнения для сохранения равновесия. Ведение мяча в шаге.
	48	12.03.2024	Комплекс упражнений №21 Закрепление по темам: «Техника ходьбы и бега», «Прыжки в длину с места», эстафеты.
	49	14.03.2024	Комплекс упражнений №21 Упражнения на релаксацию и на формирование правильной осанки П/и «Волки во рву».
	50	19.03.2024	Комплекс упражнений №22 Упражнения на развитие ловкости и внимания
	51	21.03.2024	Комплекс упражнений №22 Комплекс ОРУ в движении. Метание набивного мяча.
	52	26.03.2024	Комплекс упражнений №23 Сказочные игры – эстафеты: «Баба-Яга»; «Сороконожки» «Репка»

	53	28.03.2024	Комплекс упражнений ОРУ для формирования правильной осанки. Прыжки с высоты 30-40 см. П/и «Кто быстрее?»
Апрель	54	02.04.2024	Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ в равновесии «Узкая скамеечка». Весёлые старты
	55	04.04.2024	Комплекс упражнений №23 Бег по «кочкам», кружки, расположенные на расстоянии 60-80см; бег с высоким подниманием бедра «лошадки»; бег с переступанием через предметы. П/и «Кто быстрее?»
	56	09.04.2024	Комплекс упражнений №24 Прыжки «через ручей», «лягушата» (с продвижением вперед) Подвижная игра «Космонавты».
	57	11.04.2024	Комплекс упражнений №24 Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед, руки согнуты в локтевых суставах, энергично движутся вперед-назад 10-20 м
	58	16.04.2024	Комплекс упражнений №25 Прыжки вверх из полуприседа по команде с доставанием предмета.
	59	18.04.2024	Комплекс упражнений №25 П/и «Хитрая лиса», «Ловишки с лентами», «Быстро возьми», «Проведи – не задень», вдоль зала (площадки) по двум сторонам ставят кегли (или кубики, набивные мячи); (6-8 штук; расстояние между предметами 30 см). Дети строятся в колонну по одному и по сигналу педагога выполняют по одной стороне зала ходьбу между кеглями в среднем темпе на носках, руки на пояс (или за голову, сохраняя хорошую осанку (голову и спину держать прямо); по второй стороне бег «змейкой» между кеглями.
	60	23.04.2024	Комплекс упражнений №26 Бег в колонне: бежать зигзагами, обегая флажки, набивные мячи, городки; пробежать по доске гимнастической скамейки; пробежать под натянутой веревкой
	61	25.04.2024	Комплекс упражнений №26 Бег на месте с продвижением вперед, высокое поднимание коленей. Сочетать с оптимальным наклоном туловища, правильной работой рук и дыханием. Бег прыжками с ноги на ногу. Стремительно выпрямлять толчковую ногу
Май		07.05.2024	Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ в равновесии «Узкая скамеечка». Весёлые старты
	62	14.05.2024	Комплекс упражнений №27 Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад («колесо») 10-20 м
	63	16.05.2024	Комплекс упражнений №27 ОФП. П/и «Обведи точно». Техника обвода мяча вокруг предметов правой и левой ногой.
	64	21.05.2024	Комплекс упражнений №28 Закрепление основных видов движений П/и «Ловкие ребята». Техника работы с мячом. Умение слушать и соблюдать правила игры.
	65	23.05.2024	Комплекс упражнений №28 Контрольные нормативы. Спортивные игры.

	66	28.05.2024	Комплекс упражнений №29 Подвижные игры «От дерева до дерева», «Уточка», «Качели», «Море волнуется», «Чай-чай, выручай!».
	67	30.05.2024	Комплекс упражнений №29 Игровые упражнения с мячом (с элементами футбола) «Мяч в стенку», «Гол в ворота», «Сбей предмет», «Пас в кругу», «Ловко и быстро» и другие.

## 2.2. Вариативные виды, формы и особенности реализации программы

Тренировочное.	Закрепление определенных видов движений (обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения).
Круговая тренировка.	Вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажеры.
На основе музыкально-ритмических движений.	проводится под музыкальное сопровождение.
Контрольное обследование выполнения основных движений.	Проводится ежегодно в начале и в конце учебного года.
Игры-эстафеты.	Составляются две команды, приблизительно равные по силам, с одинаковым количеством мальчиков и девочек.

## 2.3 Мониторинг возможных достижений.

### Бег 10м-30м

#### *Положение туловища*

- естественное, с небольшим наклоном вперед, плечи не поднимаются
- наблюдается боковое раскачивание туловища
- туловище наклонено, голова опущена

#### *Координация движений*

- естественное, свободное движение руками, согласованное с движениями ног. Допускаются малоактивные, незначительные движения рук
- эпизодическое несогласование движений рук и ног, движения руками в боковом направлении
- несогласованные движения рук и ног, руки опущены

#### *Полет*

- бег легкий, энергично отталкивается носком
- бег недостаточно легкий до конца дистанции
- бег тяжелый, шаркает ногами

### *Прямолинейность*

- прямолинейный бег с небольшими отклонениями в сторону
- бег тяжелый на всей стопе, прямолинейный
- непрямолинейный бег, тяжелый

### **Прыжок в длину с места**

#### **Методика обследования прыжка в длину с места у детей старших групп**

Дети старшего возраста уже хорошо владеют движением. После объяснения остаются 4-5 детей и поочередно выполняют прыжки. Каждый ребенок делает три попытки. В протокол заносится лучший результат.

#### **Методика обследования метания на дальность**

Метание на дальность – один из показателей развития двигательной функции ребенка, служит характеристикой скоростно-силовой подготовленности детей и является одним из условий развития растущего организма.

Обследование дальности метания следует проводить на площадке шириной 3 м и длиной 15–20 м. Дорожку необходимо разметить поперечными линиями через каждый метр, поставив порядковый номер около каждой из них. Короткими линиями отметить полуметровые промежутки. Место, с которого ребенок должен производить бросок, следует выделить двумя линиями с расстоянием между ними 40 см

Предварительно необходимо объяснить детям задание. Дети делают три попытки. В протокол заносится лучший результат. Метание выполняется двумя руками.

#### **Качественные показатели метания**

##### *Принятие И.П.*

- ребенок правильно принимает И.П., метание вдаль любым способом при замахе и броске
- ребенок правильно принимает И.П., но при замахе и броске не владеет переносом тяжести тела с одной ноги на другую
- ребенок неправильно принимает И.П., не владеет переносом тяжести тела

##### *Траектория полета*

- хорошая: мешочек летит вперед-вверх (дугообразное движение)
- средняя: мешочек летит вперед (отсутствует дугообразность движения)
- ниже средней: мешочек летит вниз

#### **Бросание набивного мяча**

Ребенок подходит к контрольной линии, инструктор предлагает ему добросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из и.п.: ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает 3 броска. Лучший результата фиксируется в протоколе. Количественный показатель: дальность броска (в см.).

#### **Челночный бег 3х10 м.(ловкость)**

Ловкость выявляется по времени выполнения челночного бега, включающего бег по прямой с двумя поворотами (общая дистанция 30м). Для выявления ловкости может использоваться бег с огибанием препятствий. Расстояние 10м делится на 9 отрезков, первый и последний

отрезки – по 1,5м, а остальные 7 – по 1м. На каждом отрезке по прямой ставятся предметы (8 кеглей). Ребёнок должен быстро пробежать, огибая предметы.

### Бланк результатов мониторинга

№	Ф.И. ребенка старшая группа	Бег 10м	Бег 30м.	Прыжок в длину с места	Бросание набивного мяча	Метание мешочка правой рукой	Метание мешочка левой рукой	Челночный бег 3x10 м.	Итог	Стадии

- Стадия инициативности и творчества -4-5
- Стадия самостоятельности – 2-3
- Стадия поддержки – 0-1

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение и обеспеченность методическими материалами и средствами обучения

Тренировочные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале с использованием следующих средств обучения:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастические скамейки	
Гимнастические лестницы	
Скакалки	
Набивные мячи	
Фитболы	

Обручи	
Ленточки малые	
Кубики	
Фишки	
Теннисные мячи	
Гимнастические палки	
Коврики гимнастические	
Гимнастические маты	
Секундомер	

### 3.2. Расписание

Дни недели	Старшая группа № 1 «Снеговичок» 5-6 лет	Время
Вторник	1-я группа	19.00-19.25
Четверг	1-я группа	19.00-19.25

### 3.3. Программно-методическое обеспечение

- иллюстрации с изображением основных видов движений легкой атлетики;
- картотека игр и упражнений;
- комплексы дыхательных упражнений;
- Флешнакопитель с записями музыки, песен, видео материалов.

#### Литература:

1. Вареник Е.Н, Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
2. Волков Л.В. – Обучение и воспитание юного спортсмена. -Киев: Здоровья. 2004.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. – Лёгкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
4. Иванов В. А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений – Красноярск, 2007.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Метод. пособие. - М.: НЦ ЭНАС, 2005.
7. Лазарев И.В. Практикум по лёгкой атлетике. Издательский центр «Академия», 1999.

8. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.
9. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007.
10. Майфат С.П., Малофеева С.Н. – Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
11. Мехрикадзе В.В. – Тренировка юного спринтера. - М., Физкультура и спорт. 1999.
12. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.
13. Овчинникова Т. С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском саду – СПб., 2006.
14. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. – Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998.
15. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. – М.: Просвещение, 2005.
16. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений – СПб., 2001.
17. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004.
18. Реутский С.В. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми дома, в детском саду и начальной школе. НИИ школьных технологий, 2008.
19. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
20. Рунова М. А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. 2007 год Линка – пресс.
21. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.
22. Ушаков А.А., Радчич И.Ю. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2005.
23. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
24. Филин В.П., Фомин Н.А. – Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2000.