

Согласовано
Педагогическим советом
Детского сада № 50 «Нордик» -
филиала АН ДОО «Алмазик»
Протокол № 2 от «16» 09 2022 г.

Утверждено
Заведующим детским садом № 50 «Нордик» -
филиалом АН ДОО «Алмазик»
Бузина А.Ф. Бузина
« 16 » сентября 2022 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:
Волошина Светлана Алексеевна
Воспитатель

РС (Я)
Мирнинский район
п. Айхал
2022 г.

№	Содержание	Стр.
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	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.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	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	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	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, необходимых 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 проводятся во второй половине дня по группам, два раза в неделю продолжительностью 25 минут.

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 атлетики, 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 старшего дошкольного возраста	• Владеет элементарными навыками оценки и самооценки движений (понимает их значимость для собственного здоровья и развития); • Заметен избирательный интерес к определенным видам физических упражнений, сложился определенный стиль двигательной деятельности; • Проявляет интерес к правилам здорового образа жизни, профилактики и охраны здоровья, безопасного поведения в зале
---	---

	• Имеет представление о признаках здоровья и нездоровья человека, особенностях самочувствия • Может совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные физкультурные упражнения • Совершенствуется рука, производя разнообразные, заранее обусловленные движения, может бросать его двумя и одной рукой в горизонтальную и вертикальную цель • Правильно выполняет основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, повороты)
--	---

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	13.09.2022	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	15.09.2022	Закрепить знания о технике безопасности во время занятий. Комплекс упражнений №1 Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!» Игра «Занять своё место!»
	3	20.09.2022	Комплекс упражнений №1. Построение в шеренгу по росту. Ходьба и бег. Игры «Самый быстрый мячик»
	4	22.09.2022	Комплекс упражнений №2. Прыжки на одной и двух ногах. Игра «Самый быстрый мячик»
	5	27.09.2022	Комплекс упражнений №2 Закрепление техники прыжков на одной и двух ногах. П/и «Кто быстрее?»
	6	29.09.2022	Комплекс упражнений №3 Прыжки с высоты 30-40 см (с высоты скамейки) Игра «Кто выше?»

	7	04.10.2022	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.
Октябрь	8	06.09.2022	Комплекс упражнений №4 Прыжки через скакалку, качающуюся и неподвижную.
	9	11.10.2022	Техника бега. Медленный бег, бег с ускорением. Команды: «На старт», «Внимание», «Марш».
	10	13.10.2022	Комплекс упражнений №5 Ходьба, бег. Бег на скорость. Бег на длинной дистанции (от 500 до 1000м) П/и «Пустое место»
	11	18.10.2022	Комплекс упражнений №5 Техника метания, Игра «Попади в цель»
	12	20.10.2022	Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4м. П/и «Угадай чей голосок?»
	13	25.10.2022	Комплекс упражнений №6 Строевые команды. «Налево», «Направо» Построение в колонну по одному и равнение в шеренге и в колонне Игра «Рыбы и сеть»
	14	27.10.2022	Комплекс упражнений №6 Техника прыжка. Прыжки с места в длину в квадраты. Ведение мяча.
Ноябрь	15	01.11.2022	Комплекс упражнений № 7 Весёлые эстафеты, соревнования
	16	03.11.2022	Комплекс упражнений № 8 П/и «Кто выше прыгнет?», «Удочка»
	17	08.11.2022	Комплекс упражнений № 8 Правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале. П/и «Третий лишний»
	18	10.11.2022	Комплекс упражнений №9. Лазанье по гимнастической стенке. Построение в круг. П/и «Третий лишний»
	19	15.11.2022	Комплекс упражнений №9 Свободные игры с элементами пройденного материала.
	20	17.11.2022	Комплекс упражнений № 10 Упражнения на развитие координации движений.
	21	22.11.2022	Комплекс упражнений №10 Эстафеты, соревнования
	22	24.11.2022	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	29.11.2022	Комплекс упражнений № 7 Весёлые эстафеты, соревнования
Декабрь	24	01.12.2022	Комплекс упражнений №11 Повторить технику безопасности. Эстафеты, соревнование
	25	06.12.2022	Комплекс упражнений №11 Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.
	26	08.12.2022	Свободные игры с элементами пройденного материала
	27	13.12.2022	Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ в равновесии «Узкая скамеечка». Весёлые старты
	28	15.12.2022	Комплекс упражнений №12 Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе
	29	20.12.2022	Комплекс упражнений №12 Прыжки через скакалку
	29	22.12.2022	Комплекс упражнений №13 Подвижные игры.

	30	27.12.2022	Комплекс упражнений 13-а Бросание мяча в кольцо
	31	29.12.2022	Комплекс упражнений №14 Размыкание в сторону на ширину поднятых рук; на вытянутые руки. Игра «Переправа» (с обручем)
Январь	32	10.01.2023	Комплекс упражнений №15 Эстафеты, соревнования
	33	12.01.2023	Комплекс упражнений №16 Перекат «брёвнышком» на гимнастическом мате
	34	17.01.2023	Комплекс упражнений №17 Прыжки в глубину. Игра «Охотник и утки»
	35	19.01.2023	Комплекс упражнений №15 Стойка на лопатках. Мост. Кувырок вперёд, назад
	36	24.01.2023	Техника безопасности Комплекс упражнений №14 Игра «Делай кувырок».
	37	26.01.2023	Комплекс упражнений №15 Стойка на лопатках. Мост. Кувырок вперёд, назад
Февраль	38	02.02.2022	Комплекс упражнений №16 Прыжки (в глубину) со скамейки. П/и «Мяч соседу»
	39	07.02.2023	Комплекс упражнений №16 Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Налево!!», «Направо», "Кругом!". Эстафеты.
	40	09.02.2023	Комплекс упражнений №17 Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Налево!!», «Направо», "Кругом!". Эстафеты.
	41	14.02.2023	Комплекс упражнений №17 Вис спиной к гимнастической стенке, вис согнув ноги. Свободные игры
	42	16.02.2023	Комплекс упражнений №18 Лазанье по гимнастической стенке. П/и «По местам»
	43	21.02.2023	Комплекс упражнений №18 Упражнения на развитие координации движения. П/и «Метко в цель»
	44	28.02.2023	Комплекс упражнений №19 Игры с теннисным мячом. Метание в цель.
Март	45	02.03.2023	Комплекс упражнений №19 Бросок и ловля теннисного мяча П/и «Мяч соседу»
	46	07.03.2023	Комплекс упражнений №20 Упражнения на развитие ловкости и внимания. Игра «Салки с мячом»
	47	09.03.2023	Комплекс упражнений №20 Упражнения для сохранения равновесия. Ведение мяча в шаг.
	48	14.03.2023	Комплекс упражнений №21 Закрепление по темам: «Техника ходьбы и бега», «Прыжки в длину с места», эстафеты.
	49	16.03.2023	Комплекс упражнений №21 Упражнения на релаксацию и на формирование правильной осанки П/и «Волки во рву».
	50	21.03.2023	Комплекс упражнений №22 Упражнения на развитие ловкости и внимания
	51	23.03.2023	Комплекс упражнений №22 Комплекс ОРУ в движении. Метание набивного мяча.
	52	28.03.2023	Комплекс упражнений №23 Сказочные игры – эстафеты: «Баба-Яга»; «Сороконожки» «Репка»
	53	30.03.2023	Комплекс упражнений №23 П/и «Не замочи ножки». Пройти по извилистой дорожке длиной 2-3, затем 5-6 м. «Не задень». Пройти, перешагивая через препятствия, положенные на пол «Через болото». На полу небольшие кружки на расстоянии 40 см один от другого. Дети перешагивают из круга в круг. «Не задень»

			звоночек”. Подлезть под натянутый шнур так, чтобы не задеть колокольчик. “Ловкий шофер”. На полу – шнур зигзагом длиной 10 –12 м. дети везут машины вдоль линии, не наступая.
Апрель	54	04.04.2023	Комплекс упражнений ОРУ для формирования правильной осанки. Прыжки с высоты 30-40 см. П/и «Кто быстрее?»
	55	06.04.2023	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	11.04.2023	Комплекс упражнений №24 Прыжки «через ручей», «лягушата» (с продвижением вперед) Подвижная игра «Космонавты».
	57	13.04.2023	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	18.04.2023	Комплекс упражнений №25 Прыжки вверх из полуприседа по команде с доставанием предмета.
	59	20.04.2023	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	25.04.2023	Комплекс упражнений №26 Бег в колонне: бежать зигзагами, обегая флажки, набивные мячи, городки; пробежать по доске гимнастической скамейки; пробежать под натянутой веревкой
	61	27.04.2023	Комплекс упражнений №26 Бег на месте с продвижением вперед, высокое поднятие коленей. Сочетать с оптимальным наклоном туловища, правильной работой рук и дыханием. Бег прыжками с ноги на ногу. Стремительно выпрямлять толчковую ногу
Май	62	04.05.2023	Комплекс упражнений №27 Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад («колесо») 10-20 м
	63	11.05.2023	Комплекс упражнений №27 ОФП. П/и «Обведи точно». Техника обвода мяча вокруг предметов правой и левой ногой.
	64	16.05.2023	Комплекс упражнений №28 Закрепление основных видов движений П/и «Ловкие ребята». Техника работы с мячом. Умение слушать и соблюдать правила игры.
	65	18.05.2023	Комплекс упражнений №28 Контрольные нормативы. Спортивные игры.
	66	23.05.2023	Комплекс упражнений №29 Подвижные игры «От дерева до дерева», «Уточка», «Качели», «Море волнуется», «Чай-чай, выручай!».

	67	25.05.2023	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., метании вдаль любым правильно переносит тяжесть тела 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 (дугобразное движение)
- средняя: мешочек летит вперед (отсутствует дугобразность 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 3х10 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	2
Гимнастические лестницы	1
Скакалки	15
Набивные мячи	10
Фитболы	5
Обручи	20
Ленточки малые	20
Кубики	20
Фишки	4
Теннисные мячи	10

Гимнастические палки	20
Коврики гимнастические	10
Гимнастические маты	8
Секундомер	1

3.2. Расписание

Дни недели	Старшая группа № 3 «Зайчишка» 5-6 лет	Время
Понедельник	1-я группа	19.00-19.25
Среда	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.