

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Рябовская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МОУ
«Рябовская СОШ»
«__» _____ 202__ г №
Директор _____ Л.В.Штина

РАССМОТРЕНО
на заседании методического объединения

Протокол №__ от «__» _____ 202__ г
«__» _____ 202__ г

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол № __ от

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Лёгкая атлетика»

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель: Веселков В.Г.
педагог дополнительного образования
МОУ «Рябовская СОШ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по лёгкой атлетике **физкультурно-спортивной направленности**.

Уровень сложности: базовый.

Актуальность. Возрастает значение физической культуры и спорта, внедрение их в повседневную жизнь, в укреплении здоровья ребенка, в гармоничном развитии личности, в подготовке подрастающего поколения к труду и защите Родины. Лёгкая атлетика как часть физической культуры интенсивно и равномерно развивает морально-волевые качества человека. Атлетика способствует укреплению силы, здоровья и морального духа людей, готовых к преодолению любых преград.

Отличительные особенности программы. Программа «Лёгкая атлетика» включает в себя подготовку к выступлениям в районных, межрайонных соревнованиях. Это помогает в правильной социальной ориентации, развитию у учащихся целеустремлённости, а участие в командных соревнованиях прививает ребятам чувство коллективной ответственности, стремление бороться не только за свой личный успех, но и за успех всей команды.

Обучение по программе «Лёгкая атлетика» позволяет учащимся успешно чувствовать себя на уроках физкультуры в школе, в школьном разделе «Русская лапта», «Гимнастика», «Баскетбол». Позволяет принимать участие в летний период в районных соревнованиях по футболу, хоккею на траве.

Адресат программы: по данной программе обучение проходят учащиеся в возрасте от 7 до 14 лет. Все учащиеся должны иметь медицинского справки о допуске к занятиям.

Цель: физическое развитие учащегося посредством приобщения к такому виду спорта, как лёгкая атлетика.

Задачи:

- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для атлетов;
- прочное освоение современной техники бега и умение ее эффективно применять в соревнованиях;
- воспитание волевых, морально-нравственных качеств личности, умение работать в команде.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

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

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

Содержание программы

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
- упражнения на гимнастических снарядах.
- акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки;
- подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега, (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель в сентябре и мае.

Материально-техническая база. Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Срок освоения программы- 1 год, **объём (общее количество учебных часов): 136 часов** в год – по четыре часа в неделю.

Формы организации образовательного процесса: очная, групповая. Количество обучающихся в группе от 10 до 15 человек.

Виды занятий: тренировочное занятие, учебно-тренировочные, занятие-сдача контрольных нормативов.

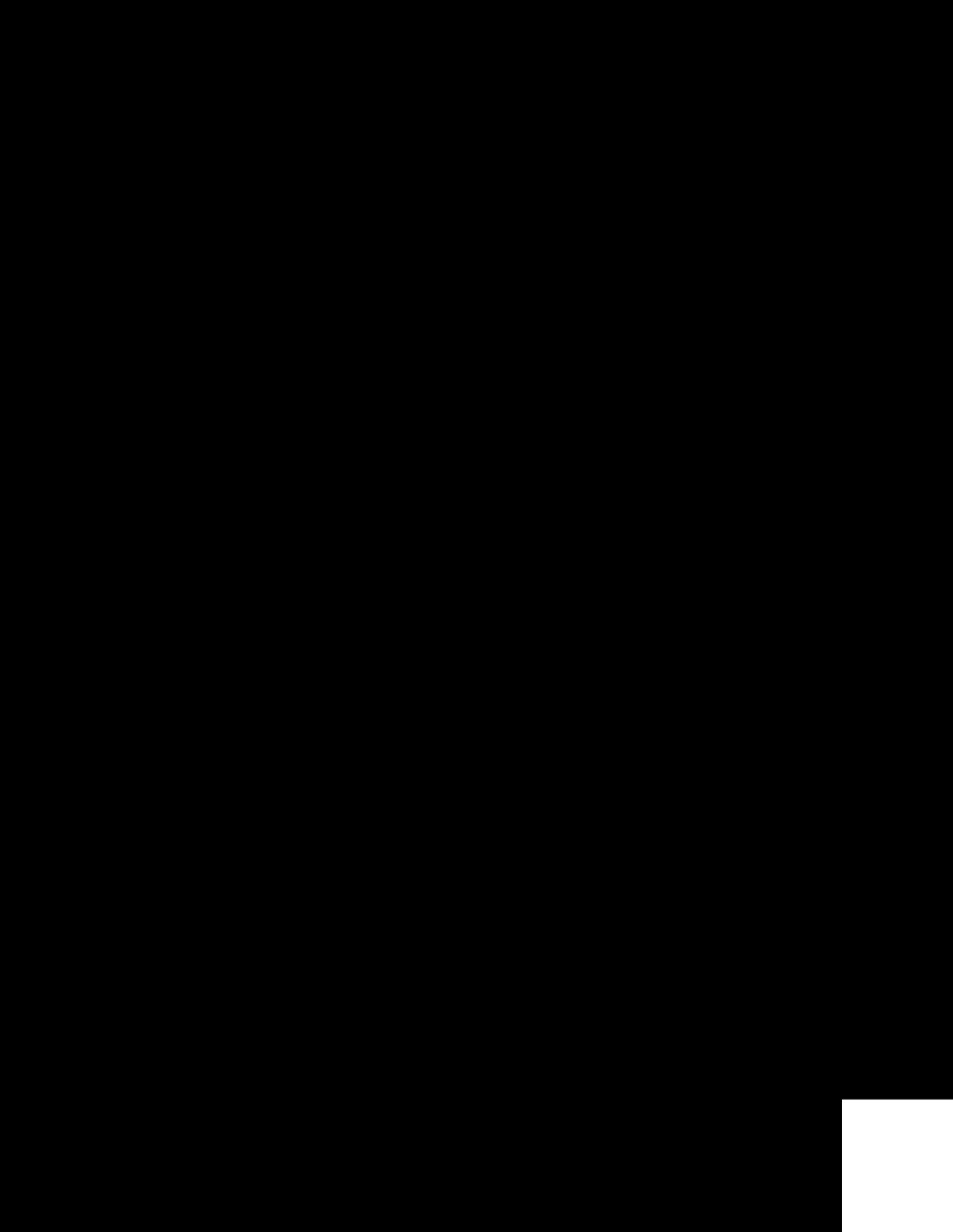
Периодичность подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (текущая, промежуточная, итоговая).

- Текущий контроль осуществляется при освоении отдельных тем, разделов.
- Промежуточный контроль—заключается в оценке предметных знаний и умений, полученных учащимися за полугодие (декабрь, май).

- Итоговый контроль-заключается в оценке знаний и умений, полученных учащимися по результатам освоения образовательной программы в целом. (май третьего года обучения).

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Всего	В том числе		Форма контроля
			Теория	практика	
	Теоретическая подготовка.				
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	2	2	-	Опрос
2	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	1	1	-	
3	Инструктаж по ТБ.	2	2	-	
4	Эстафетный бег, метание.	1	1	-	
5	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение	1	1	-	



7	Соревнования по лёгкой атлетике	1	1	-	
Практическая работа					
1	Общая физическая подготовка	26	3	23	Опрос. Контрольные нормативы.
2	Специальная физическая подготовка	17	2	15	
3	техника бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	25	3	22	
4	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	27	2	25	
5	Тактическая подготовка.	21	2	19	
6	Сдача нормативов	4	1	3	
7	Соревнования	7	-	7	
	Итого:	136	22	114	

Календарный учебный график на 2021-22 уч.г.

Месяц	Недели обучения		Количество часов/из них на контроль						Аттестация учащихся	Каникулярный период
			№ группы/год обучения							
			№1/1							
сентябрь	1	1-5	4							
	2	6-12	4							
	3	13-19	4							
	4	20-26	4							
	5	27-3	4							
октябрь	6	4-10	4							
	7	11-17	4							
	8	18-24	4							
	9	25-31	4							
ноябрь	10	1-7								
	11	8-14	4							
	12	15-21	4							
	13	22-28	4							
	14	29-5	4							
декабрь	15	6-12	4							
	16	13-19	4							
	17	20-26	4							
	18	27-2								
январь	19	3-9								
	20	10-16	4							
	21	17-23	4							
	22	24-30	4							
	23	31-6	4							

февраль	24	7-13	4							
	25	14-20	4							
	26	21-27	4							
	27	28-6	4							
март	28	7-13	4							
	29	14-20	4							
	30	21-27	4							
	31	28-3	4							
апрель	32	4-10	4							
	33	11-17	4							
	34	18-24	4							
	35	25-1	4							
май	36	2-8	4							
	37	9-15	4							
	38	16-22	4							
	39	23-29	4							
	40	30-5								
Всего учебных недель			36							
Всего часов по программе			136							

Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности

для групп учебно-тренировочного этапов

нормативы для 7-8 лет

нормативы	Мальчики			Девочки		
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
Подтягивание на перекладине	4	2	1			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
<u>Многоскоки — 8 прыжков м.</u>	12	10	8	12	10	8

Нормативы для 9-10 лет

нормативы	Мальчики			Девочки		
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
<u>Бег 30 м, с</u>	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
<u>Многоскоки — 8 прыжков м.</u>	15	14	13	14	13	12
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

Нормативы для 11-12 лет

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
<u>Бег 30 м</u> , с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
<u>Бег 1.000 метров</u> , мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

Нормативы для 13-14 лет

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
<u>Бег 30 м</u> , с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

Критерии оценки теоретических материала:

Высокий уровень :

- учащийся ответил на 90% вопросов, приводит примеры, хорошо ориентируется в материале;
- осознанно употребляет специальные термины в полном соответствии с их содержанием.

Средний уровень :

- учащийся ответил на 70% вопросов;
- отвечает на дополнительные вопросы;
- не полностью владеет специальной терминологией.

Базовый уровень :

- учащийся ответил на 40% вопросов,
- недостаточны знания по содержанию программы;
- знает отдельные определения.

Оценка уровня физической и специальной подготовленности учащегося по уровням «высокий, средний, низкий» .

Высокий уровень :

-у учебно тренировочных групп 7-14 лет- при выполнении 8-9 контрольных нормативов.

Средний уровень:

-у учебнотренировочных групп 7-14 лет- при выполнении 7-6 контрольных нормативов.

Базовый уровень :

-у учебно тренировочных групп 7-14 лет- при выполнении 5 контрольных нормативов.

Учащийся получивший не ниже базового уровня по теоретическим и практическим заданиям получает отметку- зачет.

Коммуникативная компетентность отслеживается при помощи теста оценки коммуникативных умений (Приложение 1), проводится 2 раза в год.

Компетенция личностного самосовершенствования отслеживается при помощи наблюдения в течение года. (Приложение 2).

Календарный план воспитательной работы

№	Инвариантная часть	Название мероприятия (тема)	Срок (месяц)
	Работа с родителями	Родительское собрание, спортивные игры совместно с родителями.	Октябрь, май февраль
Вариативная часть			
№	Инвариантная часть	Название мероприятия (тема)	Срок (месяц)
	Мероприятия в объединении	Товарищеская встреча УваТукля	ноябрь
	Мероприятия в МОУ «Рябовская СОШ»	Товарищеская встреча Рябово-Ува-Тукля	февраль
	Другие мероприятия (с указанием уровня и (или) организатора)	Осенний кросс Футбол Баскетбол Лёгкая атлетика Русская лапта	сентябрь январь май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Познахарева Ирина Алексеевна, автор программы дополнительного образования «Легкая атлетика»
2. Агапова И.А., Давыдова М.А. Подвижные игры для дошкольников - М.: АРТИ, 2008. - 152 с.
3. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков. - Изд. 5-е. «Медицина», 1987, - 334 с.
4. Безлюдов В.А. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: пособие для самоподготовки студентов и спортсменов. - Мн., 2002. - 84 с.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры Изд. 5-е. - М.: «физкультура и спорт», 1982. - 220 с.
6. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пособие. 2-е изд., - Мн.: Выш. шк., 1994. – 319 с.
7. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4 –7 лет. - М.: ВАКО. 2007. – 304 с.
8. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников: Практическое пособие. – М.6 АРКТИ, 2006. – 64 с.
9. Кобринский М.Е. Легкая атлетика: учебник. – Мн.: Тесей, 2005. – 336 с.
10. Матвеева Л.П., Новикова А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры. Изд. 2-е, - (в 2-х т.). М., «Физкультура и спорт», 1984. – по 282 с.
11. Петровская О.П. Тело человека. - Белфаксиздатгрупп, 2007 г. - 15 с.
12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с.
13. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие для учащихся педучилищ. - М., «Просвещение», 1981 –208 с.