

Приложение 11 к приказу  
от 12.09.2023 № 325

МАДОУ г.Нягани «Д/с №1 «Елочка»

«Будь готов к ГТО»

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст: для дошкольников 6-8 лет

Срок реализации: 1 год  
на 2023-2024 уч.год

Количество учебных часов: 27

Возраст детей: 6-8 лет

Руководитель: Перминова Наталья Владимировна  
Инструктор по физической культуре

г Нягань 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	4
2.	Содержание	6
3.	Организационно-педагогические условия	12
4.	Оценочные материалы	13
5.	Список литературы	14

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Будь готов к ГТО» (далее - Программа) предназначена для работы с дошкольниками в области дополнительного образования. Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155).
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Указ президента РФ от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (с изменениями).
- Распоряжение Правительства РФ № 1165-Р от 30.06.2016 г. «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО среди учащихся всех образовательных организаций страны».

Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность, предусматривает подготовку и мотивацию детей 6-8 лет к сдаче I ступени норм «ГТО» и обеспечивает формирование потребности в здоровом образе жизни. Способствует принятию дополнительных мер по увеличению двигательной активности воспитанников.

**Актуальность программы** - в современном обществе люди ведут малоподвижный образ жизни. Живя в век высоких технологий, современные дошкольники предпочитают компьютерные игры, просмотром мультфильмов, многие родители мало времени уделяют физическому воспитанию своих детей.

Малоподвижный образ жизни, несоблюдение режима дня, несбалансированное питание ухудшают физическое состояние и здоровье. С каждым годом растет количество хронических заболеваний, как среди детского, так и взрослого населения, прогрессирует гиподинамия.

Введение в действие с 1 сентября 2014 г. «Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) послужило толчком для привлечения наибольшего количества детей и взрослых к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительной мотивации к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты.

Постоянное движение ребенка, его развитие - это принцип естественного воспитания. Комплекс ГТО весьма органично вписывается в данный процесс в качестве завершающего фактора и повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни детей и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволяет создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, ознакомить детей с основными видами спорта. Во время физкультурных мероприятий дети не только получают радость от своих результатов, но и научатся переживать за товарищей, а также почувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

Новизна Программы состоит в применении нового деления процесса обучения по этапам, что позволяет осуществлять дополнительное вливание извне в любой из этапов воспитательно-образовательного процесса, с учетом индивидуальных психолого- физиологических особенностей детей.

Эти параметры выявляются посредством программы педагогического мониторинга, прописанного в разделе "прогнозируемые результаты", что дает возможность индивидуальной траектории освоения программного материала каждым ребенком.

Программа в рамках дополнительного образования предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель секционной работы по ГТО - выполнение программных требований по уровню подготовленности воспитанников, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической и теоретической подготовленности.

### **Педагогическая целесообразность**

Данная программа педагогически целесообразна для системы образования, т.к. основа программы состоит в получении адаптированной к условиям времени системы внедрения и реализации комплекса ГТО в дошкольное образование, рекомендаций по её реализации, а также возможности реализации данной программы в любом образовательном учреждении.

**Цель: повышение качества физической подготовленности старших дошкольников.**

#### **Задачи программы:**

- Внедрить в образовательный процесс и экспериментально апробировать со старшими дошкольниками отдельные виды испытаний (тесты) I степени, входящие во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
- Подготовить команду воспитанников к участию в региональных спортивных испытаниях «Губернаторские состязания» и мотивировать их на достижение высоких результатов.
- Развивать скоростные возможности, выносливость, силу, гибкость детей старшего дошкольного возраста.
- Повышать интерес воспитанников к достижению высоких результатов путем вовлечения родителей к сдаче норм ГТО.

### **Планируемые результаты освоения Программы**

В результате обучения по данной программе дети

#### ***Должны знать:***

- Правила соревнований по легкой атлетике и лыжной подготовке;
- Какие спортивные задания входят в I степень ГТО.
- Спортивную терминологию;
- Правила поведения и технику безопасности при занятиях на улице.

#### ***Мы хотим, чтобы наши дети:***

- приобрели навыки в определённых видах лёгкой атлетики, необходимые для прохождения тестов ГТО;
- овладели умением подтягиваться из разных исходных положений, отжиматься;
- усовершенствовали такие физические качества как сила, гибкость, быстрота, выносливость;
- получение знаков отличия всеми участниками программы;
- качественно подготовились к школе.

### **Возможные формы выявления, фиксации и предъявления результатов**

<b>Спектр способов и форм выявления результатов</b>	<b>Спектр способов и форм фиксации результатов</b>	<b>Спектр способов и форм предъявления результатов</b>
Диагностика, проводимая в начале, в середине и в конце года обучения в виде педагогического тестирования	Методические разработки	- Открытые мероприятия для родителей (законных представителей) воспитанников;

		- Участие в соревнованиях на уровне города
--	--	--

**Организационно-методическое обеспечение программы (возраст детей, сроки реализации, режим занятий, наполняемость групп)**

Программа рассчитана на 1 год (с детьми 6-8 лет).

Проводится 1 час в неделю, т.е. 27 часов в год.

Наполняемость группы 10 человек.

Продолжительность занятия - 30 минут

Срок реализации программы	Количество часов		
	в год	в месяц	в неделю
1 год	27 занятий.	4 занятия.	1 занятие

## 2. Содержание

### 2.1. Учебно-тематический план

№	Название темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1	Техника безопасности на занятиях	0,5		0,5
2	Правила ГТО	0,5		0,5
3	Спортивная терминология	0,5		0,5
4	Правила соревнований по легкой атлетике и лыжной подготовке	0,5		0,5
5	Техническая подготовка		14	14
6	Тактическая подготовка		9	9
7	Участие в соревнованиях		2 ч	2 ч
	Итого	2	25	27

### 2.2. Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Задачи	Количество часов	Дата проведения	Примечания
<b>Основы знаний</b>					
1	Спартакиада	1. Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей. 2. Детская спартакиада – день 1	1		
2	Виды испытаний	1. Виды испытаний (тестов) I ступени комплекса ГТО, нормативные требования.	1		

		2. Детская спартакиада – день 2 3. Подведение итогов Спартакиады			
3	Скорость	1. Техника безопасности на занятиях 2. Разучить упражнения корректирующей гимнастики 3. Совершенствовать технику высокого старта и стартового разгона 4. Подвижные игры: «Волк и зайцы», «Мы стартуем!»	1		
4	Скорость	4. Закрепить упражнения корректирующей гимнастики 5. Разучить упражнения для увеличения силы отталкивания 6. Совершенствовать технику высокого старта и стартового разгона 7. Подвижные игры: «Волк и зайцы», «Мы стартуем!»	1		
5	Скорость	1. Разучить упражнения для увеличения частоты и длины шагов на короткие дистанции 2. Совершенствовать упражнения для увеличения силы отталкивания 3. Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Мишка бурый»	1		
6	Смешанн ое передви жение	1. Восстановительный кросс 2. Повторить статические упражнения 3. Подвижные игры: «Метко в цель», «Удочка»	1		
7	Смешанн ое передви жение	1. Переменная тренировка 2. Разучить упражнения на гибкость 3. Закрепить технику выполнения упражнений для увеличения силы отталкивания 4. Подвижные игры: «Третий лишний», «Вороны, воробы»	1		
8	Смешанн ое	1. Контрольный бег на 1000 м 2. Закрепить технику метания мяча с	1		

	передвижение	разбега 3. Подвижные игры: «Третий лишний», «Вороны, воробьи», «Метко в цель»			
9	Прыжок с места	1. Совершенствовать упражнения для увеличения частоты и длины шагов на короткие дистанции 2. Прыгать через барьеры 3. Подвижные игры: «Удочка», «Кто сделал меньше прыжков»	1		
10	Прыжки с места.	1. Совершенствовать упражнения для увеличения силы отталкивания 2. Прыгать через барьеры. 3. Подвижные игры: «Удочка», «Кто сделал меньше прыжков»	1		
11	Прыжки с места	1. Совершенствовать упражнения для увеличения частоты и длины шагов на короткие дистанции 2. Закрепить технику выполнения упражнений для увеличения силы отталкивания 3. Подвижные игры: «Удочка», «Кто сделал меньше прыжков»	1		
12	Метание	1. Повторить технику метания мяча с места 2. Совершенствовать упражнения для увеличения силы отталкивания 3. Подвижные игры: «Вышибалы», «Перестрелка»	1		
13	Метание	1. Повторить технику метания мяча с разбега 2. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разбега 3. Подвижные игры: «Вышибалы», «Перестрелка», «Метко в цель»	1		
14	Метание	1. Закрепить технику метания мяча с разбега 2. Разучить статические упражнения 3. Подвижные игры: «Вышибалы», «Перестрелка», «Метко в цель»	1		
15	Развивае	1. Разучить упражнения с	1		

	м силу	<p>отягощением</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Повторить технику метания мяча с разбега</li> <li>Подвижные игры: «Лови, толкай», «Перетяжки»</li> </ol>			
16	Развиваем силу	<ol style="list-style-type: none"> <li>Повторить упражнения с отягощением</li> <li>Совершенствовать упражнения для увеличения частоты и длины шагов на короткие дистанции, динамические упражнения.</li> <li>Подвижные игры: «Лови, толкай», «Перетяжки»</li> </ol>	1		
17	Спартакиада	<ol style="list-style-type: none"> <li>Детская спартакиада</li> <li>Подведение итогов спартакиады</li> </ol>	1		
18	Какой я гибкий	<ol style="list-style-type: none"> <li>Разучить новые упражнения на гибкость</li> <li>Совершенствовать технику челночного бега, метания мяча с разбега в усложнённых условиях</li> <li>Подвижная игра: «Шишки, жёлуди, орехи», «Птицы, блохи, пауки», «Перестрелка»</li> </ol>	1		
19	Какой я гибкий	<ol style="list-style-type: none"> <li>Повторить упражнения на гибкость</li> <li>Совершенствовать технику набегания на финиш, метания мяча с разбега</li> <li>Подвижная игра: «Шишки, жёлуди, орехи», «Птицы, блохи, пауки», «Перестрелка»</li> </ol>	1		
20	Какой я гибкий	<ol style="list-style-type: none"> <li>Переменная тренировка</li> <li>Повторить упражнения на гибкость и статические упражнения</li> <li>Подвижные игры: «Шишки, жёлуди, орехи», «Птицы, блохи, пауки», «Перестрелка»</li> </ol>	1		
21	Мы соревнуемся	<ol style="list-style-type: none"> <li>Разучить упражнения для развития реакции</li> <li>Контроль челночного бега</li> <li>Подвижные игры: «Метко в цель», «Волк и зайцы», «Быстро</li> </ol>	1		



		возьми»			
22	Развиваем скорость	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить упражнения для развития реакции в усложненных условиях</li> <li>2. Контроль метания мяча с разбега в цель</li> <li>3. Подвижные игры: «Метко в цель», «Волк и зайцы», «Быстро возьми»</li> </ol>	1		
23	Смешанное передвижение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба – 35 мин. В процессе нее 3 пробежки по 5 мин.</li> <li>2. Повторить упражнения на гибкость, технику метания мяча с разбега</li> <li>3. Подвижные игры: «Метко в цель», «Волк и зайцы», «Быстро возьми»</li> </ol>	1		
24	Развиваем силу	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Непрерывный бег 5 мин</li> <li>2. Динамические упражнения в усложненных условиях</li> <li>3. Подвижные игры: «Кошки, мышки», «Весна, лето», «Удочка»</li> </ol>	1		
25	Как я прыгаю	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику прыжка в длину с места через прыжки по отметкам, прыжки через скамейки</li> <li>2. Закрепить технику высокого старта, стартового разгона с отягощением</li> <li>3. Эстафетный бег</li> </ol>	1		
26	Смешанное передвижение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольный бег на 1000 м</li> <li>2. Бег на 30 м</li> </ol>	1		
27	Мы готовы к ГТО	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Губернаторские соревнования</li> </ol>	1		
	Итого		27		

### 2.3. Форма и режим занятий

Форма организации занятия - групповая, занятия проводятся в подготовительных группах. Обучение происходит в игровой форме с использованием общеразвивающих упражнений, упражнений для развития скоростной реакции, упражнений с отягощением, статических,

динамических упражнений, упражнений на координацию, подвижных игр, игр - эстафет и соревнований.

#### **2.4. Формы работы**

- индивидуальная (каждый ребенок должен выполнить все задания);
- групповая (при выполнении коллективных работ каждая группа выполняет определенное задание);
- коллективная (в процессе подготовки и выполнения коллективной работы дети работают все вместе, не разделяя обязанностей)

Дополнительные формы:

- спортивно-массовые мероприятия (участие в соревнованиях)

#### **2.5. Принципы, лежащие в основе программы**

- *Принцип комплектности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (теоретической, технической, тактической подготовок, воспитательной работы, педагогического контроля);
- *Принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей технической и тактической подготовленности;
- *Принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей воспитанников, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

#### **2.6. Категория обучающихся по программе**

Возраст воспитанников, участвующих в реализации данной программы 6-8 лет. На обучение по программе принимаются все желающие. К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются дошкольники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Дошкольники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. Дошкольники, относящиеся к специальной медицинской группы - их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

#### **2.7. Формы реализации Программы**

- Усвоение теоретических знаний (беседа с воспитанниками по изученным теоретическим темам);
- Овладение практическими навыками, выполнение нормативов комплекса ГТО (1 ступень).

#### **2.8. Формы контроля и подведение итогов реализации программы**

В течение года проводится три вида контроля:

- *стартовый* - выполняет функцию первичного среза и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов по ОФП.
- *промежуточный* - предназначен для отслеживания динамики обученности воспитанников и коррекции деятельности педагога и воспитанников для улучшения физических показателей. Время проведения - первая половина февраля. Формы контроля: тестирование по нормативам ВФСК ГТО, анализ результатов.
- *итоговый* - проводится с целью оценки уровня и качества освоения воспитанниками комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Формы контроля: теоретический опрос - апрель, выполнение нормативов ГТО - по графику Центра тестирования, участие в Губернаторских соревнованиях.

### 3. Организационно-педагогические условия

#### 3.1. Кадровые условия

Программу реализует штатный сотрудник – инструктор по физической культуре, обладающий необходимым уровнем образования и квалификации, в соответствии с требованиями законодательства.

#### 3.2. Материально-технические условия

Физкультурный зал, спортивная площадка на территории ДОУ, соответствующие нормам СанПин СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Учебные темы	Комплекты инвентаря и оборудования	Количество
1	2	3
Легкая атлетика	Секундомер	
	Рулетка	1 шт
	Барьеры	3 шт
	Фишки	10 шт
	Мишень для метания	3 шт
	Мячи для большого тенниса	40 шт
	Набивные мячи	30 шт
	Гантели	10 пар
	Гимнастическая палка	30 шт
	Скакалка	15 шт
	Кубики пластмассовые	30 шт
	Стойки для отжимания	1 шт
	Канат	1

#### 3.3. Методическое обеспечение

Вавилова Е.Н. - Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. - М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2017.

Вареник Е.Н. - Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2015.

Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Мозаика-Синтез, 2012.

Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Издательство ГНОМ и Д», 2017.

Лазарев И.В. Практикум по лёгкой атлетике. Издательский центр «Академия», 1999.

Локтев С.А.. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007.

Мехрикадзе В.В.- Тренировка юного спринтера. - М., Физкультура и спорт.1999.

Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. - М.: Просвещение, 2005.

Пьянзин А.И.. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004.

Ушаков А.А., Радчич И.Ю.. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2005.

Методические пособия по физической культуре программы «От рождения до школы».

#### 4. Оценочные материалы.

##### *Показатели физической подготовленности дошкольников (стартовый контроль)*

Показатели	Пол	6 лет	7 лет
<i>Быстрота</i> Бег на 30 м	М	8,4-7,6	8,0-7,4
	Д	8,9-7,7	8,7-7,3
Челночный бег (3x10 м) (сек)	М	11,2 – 9,9	9,8 – 9,5
	Д	11,3 – 10,0	10,0 – 9,9
Прыжок в длину с места (см)	М	100 – 150	130-155
	Д	90 – 140	125-150
<i>Гибкость (см)</i> Наклон туловища вперед	М	3-6	3-5
	Д	4-8	6-9
<i>Выносливость</i> Бег на: 300 м	М	1,17-2,09	1,08 – 1,40
	Д	1,19 – 2,12	1,10-2,02

#### ТАБЛИЦА ОЦЕНИВАНИЯ КАЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Сумма баллов	Уровень физической подготовки
<b>13 - 15</b>	высокий уровень (3 балла)
<b>8 - 12</b>	средний уровень (2 балла)
<b>4 – 7</b>	низкий уровень (1 балл)

#### *Промежуточный контроль*

Для получения более качественной информации об уровне физической подготовленности детей 6-7 лет и в рамках плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждённого распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165-р проводится промежуточное тестирование.

Все данные обследования заносятся в диагностическую карту.

**Прыжок в длину с места**

Обследование прыжков в длину с места проводится в физкультурном зале. Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

#### **Бег на дистанцию 30 метров**

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Воспитатель находится с флажком на линии старта, инструктор (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время инструктор, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

#### **Челночный бег 3х 10 метров**

Задание проводится на беговой дорожке (длина 10 м, ширина 3 м). С детьми проводятся несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут по 2 кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Марш!» берут 1 кубик и бегут к финишу, кладут кубик на линию финиша и возвращаются за вторым кубиком на линии старта, бегут с ним на линию финиша, кладут его (не бросая) и поднимают руки вверх. Фиксируется общее время бега.

#### **Гибкость.**

Наклон туловища вперед. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать воспитатель). Инструктор по физической культуре по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

#### **Бег на выносливость**

Тест проводится на открытом воздухе. Инструктор заранее измеряет дистанцию беговой дорожки (в метрах) и размечает её — отмечает линию старта и финиша. Дорожка расположена вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Инструктор дает команду «на старт» и включает секундомер. Дети бегут до финиша самостоятельно, стараясь не менять темпа.

### **5. Список литературы**

Вавилова Е.Н. - Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. - М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2017.

Вареник Е.Н. - Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2015.

Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Мозаика-Синтез, 2012.

Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Издательство ГНОМ и Д», 2017.

Лазарев И.В. Практикум по лёгкой атлетике. Издательский центр «Академия», 1999.

Локтев С.А.. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007.

Мехрикадзе В.В.- Тренировка юного спринтера. - М., Физкультура и спорт.1999.

Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. - М.: Просвещение, 2005.

Пьянзин А.И.. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004.

Ушаков А.А., Радчич И.Ю.. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2005.

Методические пособия по физической культуре программы «От рождения до школы».