

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НОРИЛЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 1 «СЕВЕРОК»
(МАДОУ «ДС № 1 «СЕВЕРОК»)

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
МАДОУ «ДС №1 «Северок»
от «23» марта 2023 г
Протокол № 3

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего учреждением
МАДОУ «ДС №1 «Северок»
от «23» марта 2023 г
№ 37/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Лёгкая атлетика. Основы бега»

(всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья детей)

Направленность: физкультурно-
спортивная

Уровень: стартовый (ознакомительный)

Возраст учащихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: инструктор по физической
культуре
Новосёлова Оксана Владимировна

Норильск
2023

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы	Ошибка! Закладка не определена.
1.1. Пояснительная записка.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.2. Цель и задачи программы	Ошибка! Закладка не определена.
1.3. Содержание программы	Ошибка! Закладка не определена.
1.3.1. Учебный план.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.3.2. Содержание учебного плана программы	Ошибка! Закладка не определена.
1.4. Планируемые результаты.....	Ошибка! Закладка не определена.
2. Комплекс организационно-педагогических условий	8
2.1. Календарный учебный график.....	8
2.2. Условия реализации программы	Ошибка! Закладка не определена.
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	Ошибка! Закладка не определена.
2.4. Методические материалы.....	9
Список литературы	
Приложение 1	

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

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.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика. Основы бега» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень программы - стартовый (ознакомительный).

Новизна программы

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, а также различные виды метания. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей.

Актуальность программы

Данная программа «Лёгкая атлетика «Основы бега» является актуальной и востребованной для детей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии 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.

Программа представляет собой стройную гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость. Предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактике негативных эмоций, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Отличительные особенности программы

Использование на занятиях игр-эстафет и командных игр так же производит большой положительный эффект. Данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а также, тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети учатся согласовывать

свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

Адресат программы

Рабочая программа предназначена для организации образования детей (девочек и мальчиков) 5-6 лет, имеющих разный уровень навыков, мотивации и способностей к данному виду деятельности.

Наполняемость группы — 16 человек.

Срок реализации программы и объём учебных часов

Срок реализации: программа рассчитана на 1 год обучения.

Объём программы: 28 часов.

Форма обучения

Организация образовательного процесса предполагает очную форму обучения.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 25 минут (в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы

Создать условия для укрепления здоровья и физического развития, воспитания у дошкольников стремления к здоровому образу жизни и самосовершенствованию двигательной активности средствами лёгкой атлетики.

Задачи программы

1. Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам, освоение техники избранного вида спорта (лёгкой атлетики);
2. Повысить двигательную активность детей путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений, боязнь передвижения в пространстве;
3. Формировать личностные качества, направленные на воспитание положительной мотивации к самостоятельной двигательной деятельности, преодоление неуверенности в своих силах, коммуникативных свойств личности;
4. Развивать физические качества (быстрота, гибкость, сила, выносливость, координационные способности);
5. Укреплять здоровье, профилактика сколиоза, улучшение психофизического состояния ребёнка средствами лёгкой атлетики;
6. Выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Тема	Кол-во занятий
Теория		
1	Вводное занятие.	1

2	Знакомство с понятием «Лёгкая атлетика»	1
Практика		
3	Начальная диагностика занимающихся.	1
4	Построение, перестроение, бег и ходьба.	1
5	ОФП, упражнения на гибкость.	1
6	ОФП, упражнения на силу мышц брюшного пресса.	1
7	ОФП, упражнения на силу ног.	1
8	ОФП, упражнения на силу мышц спины.	1
9	СБУ специально беговые упражнения.	1
10	Ходьба, спортивная ходьба.	1
11	Кроссовая подготовка.	1
12	Бег по прямой с высокого старта и низкого старта.	1
13	Прыжок в длину с разбега.	1
14	Прыжок в длину с места.	1
15	Прыжки в высоту способом перешагивание.	1
16	Закрепление пройденного материала по технике прыжков.	1
17	Метание малого мяча одной рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.	1
18	Метание малого мяча одной рукой вдаль с места.	1
19	Метание малого мяча одной рукой вдаль с разбега.	1
20	Закрепление техники выполнения метания мяча.	1
21	Эстафетный бег	1
22	Выбегание со старта с эстафетной палочкой	1
23	Передача эстафетной палочки	1
24	Соревнования «Сдача нормативов ГТО»	1
25	Закрепление пройденного материала.	1
26	Диагностика, выполнение контрольных заданий.	1
27	Итоговое занятие основы «Лёгкой атлетики»	1
28	Соревнования «Весёлые старты»	1

1.3.2. Содержание учебного плана программы

Месяц	Тема занятия	Программное содержание
Октябрь	Вводное занятие.	План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке, личная гигиена юного спортсмена.
	Знакомство с понятием «лёгкая атлетика»	Презентация по теме: «Лёгкая атлетика королева спорта»

	Начальная диагностика занимающихся.	Диагностика показателей уровня физической подготовки ребят.
	Построение, перестроение, бег и ходьба.	Изучение видов построения, перестроения по залу во время занятий, рассказ и показ какие бывают виды бега и ходьбы. Самостоятельные пробы бега и ходьбы разных направлений. Подвижная игра «За двумя зайцами»
Ноябрь	ОФП, упражнения на гибкость.	Развивать подвижность суставов, изучение гимнастических элементов, показ какие есть мышцы как их растягивать и как они работают. Подвижная игра «Не попадись»
	ОФП, упражнения на силу мышц брюшного пресса.	Изучение техники выполнения упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, выполнение задания «подъём туловища из положения лёжа» Подвижная игра
	ОФП, упражнения на силу ног.	Изучение техники работы ног в кроссовой подготовке, в прыжках в длину и в высоту, в метании мяча. (какое должно быть положение ног) Выполнения игрового упражнения в прыжках «кто дальше прыгнет» «кто выше выпрыгнет»
	ОФП, упражнения на силу мышц спины.	Изучение техники выполнения упражнения с задействованием мышц спины. Подвижная игра «Догнать переднего»
Декабрь	СБУ специально беговые упражнения.	Учить техники специальных беговых упражнений, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, бег на прямых ногах, бег с ускорением. Подвижная игра «Салки»
	Ходьба, спортивная ходьба.	Учить технике спортивной ходьбы. Упражнять в ходьбе с различным положением рук и ног, Подвижная игра «Пустое место»
	Кроссовая подготовка.	Изучение техники в кроссовом беге (бег на длинные дистанции 1000м) Подвижная игра «Охотники и утки»

	Бег по прямой с высокого старта и низкого старта.	Изучение техники выполнения бега по прямой с низкого и высокого старта, работа рук, и отталкивание ног. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»
Январь	Прыжок в длину с разбега.	Учить технике прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Охотники и зайцы»
	Прыжок в длину с места.	Учить технике прыжка в длину с места. Прыжки через препятствия. Подвижная игра «Кто дальше»
	Прыжки в высоту способом перешагивание.	Учить прыжку в высоту способом перешагивание. Подвижная игра «Кто выше»
	Закрепление пройденного материала по технике прыжков.	Промежуточные результаты в тесте прыжок в длину с места. Подвижная игра «Пингвины»
Февраль	Метание малого мяча одной рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.	Учить технике метания малого мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижная игра «Метание с предельным отскоком»
	Метание малого мяча одной рукой вдаль с места.	Учить метанию малого мяча одной рукой вдаль с места. Подвижная игра «Горелки»
	Метание малого мяча одной рукой вдаль с разбега.	Учить метанию малого мяча одной рукой вдоль с разбега. Подвижная игра «Мяч капитану»
	Закрепление техники выполнения метания мяча.	Промежуточные результаты в тесте метание теннисного мяча в цель норматив ГТО. Подвижная игра «Метко в цель»
Март	Эстафетный бег	Учить технике эстафетного бега Подвижная игра «Бег по кругу»
	Выбегание со старта с эстафетной палочкой	
	Передача эстафетной палочки	Учить передавать эстафетную палочку друг другу стоя в колонне по одному. Подвижная игра «Эстафета препятствиями»
	Соревнования «Сдача нормативов ГТО»	Закрепление тестовых упражнениях, текущий контроль за достигнутыми результатами.

Апрель	Закрепление пройденного материала.	Повторение всего пройденного материала, беседа с ребятами о том, что им давалось тяжелее, а что легче. Подвижная игра «Кто самый сильный»
	Диагностика, выполнение контрольных заданий.	Контрольная диагностика показателей тестовых заданий. Игра на расслабление «Тише тише»
	Итоговое занятие основы «Лёгкой атлетики»	Подведение итогов годовой работы кружка, познавательная беседа с ребятами о том, что такое бег, прыжки, метание, техника выполнения, чему научились, что стало лучше получаться.
	Соревнования «Весёлые старты»	Проведение соревнований на базе МАДОУ среди воспитанников кружка.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты формируются с учётом цели и задач программы и определяют основные знания, умения, навыки личностные, метапредметные и предметные результаты приобретаемые обучающимся в процессе изучения программы.

Личностные результаты: Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность, спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность. Формируются навыки взаимодействия с товарищем по команде, умения работать в коллективе. Сформированы начальные организационно-методические умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационные навыки.

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

Предметные результаты: Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья. Программа предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

Принципиальное отличие программы кружка достигается за счет усложнения содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество во учебных недель	Количество во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	2023-2024	10.2023	04.2024	28	28	28	1 раз в неделю 25 мин

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Проведение занятий планируется в спортивном зале, что позволяет детям свободно перемещаться и активно участвовать во всех этапах занятий.

Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий:

1. Спортивная форма – футболка, шорты, кроссовки.
2. Спортивный зал с разметкой для бега и прыжков.
3. Гимнастический мат для прыжков с разбега, и в высоту.
4. Стойки для прыжков в высоту.
5. Скамейки.
6. Скакалки.
7. Мешочки для метания весом 200г.
8. Теннисные мячи для метания.
9. Обручи.
10. Вертикальные цели для метания.
11. Утяжеленный мяч весом 500г.
12. Разметочные конусы.
13. Секундомер.
14. Рулетка.
15. Маты для выполнения ОФП.
16. Эстафетные палочки.
17. Оборудование для подвижных игр (мячи, ленточки, скакалки, обручи, малые мячи).

Кадровое обеспечение

Программа реализуется инструктором по физической культуре, имеющим опыт в тренировочной деятельности, образование - педагогическое.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации

1. Беседа;
2. Наблюдение выполнение контрольных упражнений (тестов);
3. Соревнования.

Оценочные материалы

Основной показатель работы - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении года).

Таблица диагностики нормативов приложение 1.

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательной деятельности – очная форма.

Методы обучения

1. Словесный метод – метод, направленный на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).

2. Наглядный метод – метод, направленный на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).

3. Практический метод – метод, закрепляющий на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).

4. Игровой метод – метод, активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

Формы организации образовательного процесса ведущей формой развития двигательных способностей детей являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Форма организации учебного занятия – практические занятия, соревнования, эстафета, игра.

Педагогические технологии – технологии группового обучения, здоровьесберегающие технологии, технология индивидуального обучения, технология проблемного обучения.

Средства организации деятельности в условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Облачные хранилища для размещения материалов «Яндекс-диск», «Облако. Mail.ru» и пр.

Алгоритм учебного занятия

Занятия имеет три части: вводную, основную, заключительную.

Вводная часть: состоит из различных видов ходьбы и упражнений, комплекса ритмической гимнастики подготавливающих организм к предстоящей нагрузке. Главная ее задача: ввести детей в работу, которая запланирована, четко организовать их.

Основная часть: состоит из следующих элементов: упражнения на растягивание мышечного аппарата и развитие гибкости, упражнения на развитие

силовых способностей, основные движения. Заканчивать эту часть занятия целесообразно подвижными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть: ее продолжительность 5-10 минут. Задачи этой части занятия завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения. Рефлексия. Дидактические материалы: звуковые (аудиозаписи), картинный дидактический материал (иллюстрации, фотоматериалы).

Список литературы

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
3. Грядкина, Т. Образовательная область Физическое развитие / Т. Грядкина. - СПб.: Детство-Пресс, 2016. - 144 с.
4. Грядкина, Т.С. Образовательная область "Физическое развитие". Методический комплект программы "Детство". Как работать по программе. / Т.С. Грядкина. - СПб.: Детство-Пресс, 2016. - 144 с.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
7. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 5-6 лет. Старшая группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 128 с.

Приложение 1

Контрольные нормативы

Контрольные нормативы сдаются два раза в год - в октябре для определения начального уровня физической подготовки, и в апреле для контрольного определения уровня физической подготовки. Контрольные упражнения предлагаются детям в игровой или соревновательной форме.

№	Контрольное упражнение	баллы	5 лет		6 лет	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Скорость бега на 10м с хода (сек)	5	2.8	2.9	1.9	2.0
		4	3.2	3.3	2.2	2.3
		3	3.3	3.4	2.4	2.5
2	Скорость бега на 30м со старта (сек)	5	6.6	7.4	7.6	7.7
		4	7.0	7.8	8.0	8.2
		3	7.6	8.0	8.4	8.9
3	Длина прыжка с места (см)	5	93	83	108	99
		4	87	79	94	88
		3	83	75	86	77
4	Дальность броска правой рукой (м)	5	7.5	5.9	7.9	5.4
		4	5.7	4.4	5.6	4.0
		3	3.9	3.5	4.4	3.3
5	Дальность броска левой рукой (м)	5	4.7	4.5	5.3	4.7
		4	4.2	3.5	3.9	3.6
		3	3.0	2.2	3.3	3.0
6		5	231	182	303	256

	Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см)	4	213	124	248	189
		3	192	98	221	156
7	Гибкость (см)	5	4	8	6	9
		4	3	6	5	8
		3	2	5	4	7

Приложение 2

Методические указания по проведению диагностики учащихся:

Тест на определение скоростных качеств (30 м, 10 м с хода) Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта и 10 м с хода.

Методика - Бег 30 м: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперед и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. После отдыха нужно предложить ребенку еще одну попытку. В протокол заносится лучший результат из двух попыток. Бег на 10 м с хода: на беговой дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (6-7 м. от нее) ставится ориентир, для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются 2 попытки, наилучший результат заносится в таблицу.

Тест на определение скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений. Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребенок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Ребенком выполняется 2-3 попытки. Записывается лучший результат.

Тест на определение силовых способностей (метание мешочков) Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт

мышечных усилий. Цель: Определить силу в метании мешочков у детей (150-200гр.) дошкольного возраста.

Методика: Метание мешочка правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мешок с песком как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок. Скольжение по земле мешочка не учитывается.

Тест на определение гибкости Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста.

Методика: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке: ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, записать 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”.

Тест на определение силы и координационных способностей (метание набивного мяча).

Методика: бросок набивного мяча весом 1кг.: выполняется способом из-за головы двумя руками стоя. Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. Из 2-х попыток фиксируется лучший результат.

Требования по безопасности тестирования:

1. К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказаний к выполнению контрольных нормативов по состоянию здоровья.

2. Тестирование не проводится в течение месяца с детьми, перенесшими острое заболевание.

3. Особое внимание следует уделять детям с повышенной возбудимостью и двигательной расторможенностью.

4. Перед тестированием необходимо организовать небольшую разминку для подготовки организма дошкольников к предстоящей мышечной нагрузке.

5. Участок или физкультурный зал, где проводится тестирование детей, должен быть подготовлен (не иметь посторонних предметов; быть хорошо проветриваемым; стандартное, апробированное оборудование должно быть прочно закреплено, не иметь острых краев и т. д.

6. Обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий, особенно это важно для беговых упражнений, прыжков, упражнений на выносливость.

К выполнению двигательных тестов дети допускаются в соответствующей спортивной форме, подобранной по сезону и удобной для занятий.