

Документ подписан электронной подписью.

Управление образованием администрации
Красноармейского муниципального округа

Муниципальное казенное учреждение дополнительного
образования «Дом детского творчества» с.Новопокровка
Красноармейского муниципального округа Приморского края

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО «ДТТ»
с.Новопокровка
_____ О.А.Резниченко
Приказ № 64 -од
от « 21 » __06__ 2024г.

Спортивная карусель ДОУ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 года

Купряжкина Екатерина Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

с. Вострецово
2024г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет «Спортивная карусель» раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа предусматривает развитие следующих направлений: приобщение детей к физической культуре и спорту; развитие способностей детей в области физической культуры.

Содержание Программы ориентировано на: формирование и развитие творческих способностей учащихся; удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который больше подходит для ребенка. Оказание помощи в развитии интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Направленность программы

- физкультурно-спортивная направленность.

Уровень освоения - стартовый

Отличительные особенности программы – заключается в том, что она направлена на создание условий для укрепления здоровья и развития общефизических качеств ребёнка. Преимущество программы в том, что она является эффективным инструментом системы здоровьесбережения дошкольников и действенным средством их подготовки к школьным нагрузкам.

Адресат программы - рассчитана на детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

Документ подписан электронной подписью.

Объем и срок освоения программы – программа реализуется на 1 год (с сентября по май).

Общий объем программы за 1 год – 72 часа.

Формы обучения – очная

Форма занятий- групповая и индивидуальная.

Работа педагога с детьми осуществляется на основе наглядности, доступности, систематичности, закрепление навыков, индивидуального подхода, сознательности

Особенность организации образовательного процесса

Программа «Спортивная карусель» дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития дошкольников, укрепление здоровья обучающихся с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

Режим, периодичность и продолжительность занятий

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 час.

Образовательный процесс с детьми осуществляется в спортивном зале 1 раза в неделю и 1 раз в неделю на улице.

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	На улице	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительные	Утренняя гимнастика	ежедневно 5-6	ежедневно 6-8	ежедневно 8-10	ежедневно 10-12
	Подвижные и	ежедневно 2 раза	ежедневно 2	ежедневно 2	ежедневно

Документ подписан электронной подписью.

льная работа в режиме дня	спортивные игры и упражнения на прогулке	(утром и вечером) 15-20	раза (утром и вечером) 20- 25	раза (утром и вечером) 25-30	2 раза (утром и вечером) 30-40
	Физкультминут ки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимост и от вида и содержани я занятий
Активный отдых	Физкультурны й досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	Физкультурны й праздник	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостояте льная двигательн ая деятельнос ть	Самостоятельн ое использование физкультурног о и спортивно- игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Самостоятельн ые подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: повышение двигательной активности детей дошкольного возраста МКДОУ №12 с.Вострецово.

Задачи программы:

Воспитательные:

Документ подписан электронной подписью.

-воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, стремление к самостоятельным занятиям физической культуры и спорта.

Развивающие:

-развивать у детей коммуникативные способности, умения действовать в команде, чувство ответственности за выполнение своих действий при работе в команде

Образовательные:

-развивать и совершенствовать физические качества и общую физическую подготовленность;

-обучать правильной технике выполнения упражнений общей физической подготовки.

-освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой.

1.3 Содержание программы

Учебный план обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			
		Всего	теория	Практика	Формы контроля
старшая группа					
1	Основные движения	30		30	
1.1	Ходьба	4	-	4	наблюдение
1.2	Упражнения в равновесии	4	-	4	наблюдение
1.3	Бег	3	-	3	наблюдение
1.4	Катание, бросание, ловля, метание	4	-	4	наблюдение
1.5	Ползание, лазанье	4	-	4	наблюдение
1.6	Прыжки	4	-	4	наблюдение
1.7	Групповые упражнения с переходами	3	-	3	наблюдение
1.8	Ритмическая гимнастика	4	-	4	наблюдение
2	Общеразвивающие упражнения	20	-	20	
2.1	Упражнения для кистей рук, развития и	15	-	15	наблюдение

Документ подписан электронной подписью.

	укрепления мышц плечевого пояса				
2.2	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	5	-	5	наблюдение
3	Спортивные игры и упражнения	10	-	10	наблюдение
4	Подвижные игры	12	-	12	наблюдение
	ИТОГО	72	-	72	

Содержание учебного плана обучения

Старшая группа

1.Раздел: Основные движения

1.1Тема: Ходьба

Теория: показ презентации правильности выполнения упражнений

Практика: Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

1.2.Тема: Упражнения в равновесии

Практика: Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на голове,- приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

1.3.Тема: Бег

Документ подписан электронной подписью.

Практика: Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

1.4.Тема: Катание,бросание, ловля, метание

Теория: показ презентации правильности выполнения упражнений

Практика: Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно,- через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

1.5.Тема: Ползание, лазанье

Практика: Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну,- ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

1.6.Тема: Прыжки

Теория: показ презентации правильности выполнения упражнений

Практика: Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6

Документ подписан электронной подписью.

м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

1.7.Тема: Групповые упражнения с переходами

Теория: показ презентации правильности выполнения упражнений

Практика: Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две,- равнение в колонне, шеренге, круге,- размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

1.8.Тема: Ритмическая гимнастика

Практика: Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Раздел: Общеразвивающие упражнения

2.1.Тема: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса

Практика: Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке,- поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью,- выполнять

Документ подписан электронной подписью.

круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

2.2.Тема: Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

Теория: показ презентации правильности выполнения упражнений

Практика: Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы).

В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

3.Раздел: Спортивные игры и упражнения

Практика: Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Документ подписан электронной подписью.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Практика: Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

4.Раздел: Подвижные игры

Документ подписан электронной подписью.

Практика: С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет:

- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками;
- проявлять дисциплинированность, доброжелательность, уважение к сверстникам во время соревнований и спортивных состязаний;
- будет мотивирован к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.

Метопредметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- как определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- как находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- как вести наблюдение за показателями своего физического развития

Приобретут:

Документ подписан электронной подписью.

-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

-элементарные основы перестроений;

-технику выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки;

-о физических качествах и правилах их тестирования.

Обучающийся будет уметь:

- организованно передвигаться по залу;

- перестраиваться в одну шеренгу и колонну;

- выполнять упражнения согласно эталону;

- правильно выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом.

Обучающиеся будут владеть:

-физическими качествами: быстрота и ловкость;

-основами личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения;

-знать о физических качествах и правилах их тестирования.

Способы определения результативности работы с воспитанниками по реализации программы:

Диагностика проводится с детьми 2 раза в год (сентябрь, май).

Документ подписан электронной подписью.

-результаты соревнований и удовлетворенность воспитанников.

В качестве основных методов, позволяющих выявить степень реализации Программы и оценить уровень развития детей, используются:

-наблюдения,

-упражнения-тесты (Приложение 2).

По результатам педагогической диагностики инструктор по физической культуре заполняет таблицу достижений воспитанников (Приложение 1).

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

2.1 Условия реализации программы

В учреждении имеется комната для занятий физкультурой и спортом общей площадью 42 кв.м.

Тип оборудования	Наименование	Размер, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега и равновесия	Доска с ребристой поверхностью	Длина 200 см, ширина 20 см, высота 4 см	1
	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см ширина верхней поверхности 10 см, высота 15 см	2
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см, ширина 24 см, высота 25,30,40 см	3
	Коврик, дорожки массажные, со следочками		4
	Обруч большой	Диаметр 95-100 см	1
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 50-55 см	5
	Шнур короткий	Длина 75 см	5
	Шнур длинный	Длина 150 см, диаметр 2 см	1

Документ подписан электронной подписью.

	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	20
	Дорожка - мат	Длина 180 см	1
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		3
	Кольцеброс (набор)		2
	Мяч резиновый	Диаметр 10 см	5
	Шар цветной (фибропластиковый)	Диаметр 20-25 см	2
	Мишень навесная	Длина 60 см, ширина 60 см, толщина 1,5 см	2
	Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см,10 см	по 7
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, ширина 50 см	10
	Дуга малая	Высота 30-40 см, ширина 50 см	10
	Гимнастическая лестница (вертикальная)	Длина 230 см,	2
Для общеразвивающих упражнений	Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см	10
	Лента цветная (короткая)	Длина 50 см	10
	Обруч плоский	Диаметр 40 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	30
	Флажок		30
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	15
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	5
	Мяч для мини-баскетбола	Масса 0,5 кг	2
Гантели детские		10	

Список литературы для педагога

1. Гайдай Е. П. Москва «АРКТИ» 2013г. «Игры, забавы, развлечения».
2. Голубева Л.Г. Москва «Просвещение» 2015г. «Растём здоровыми».
3. Ионова А. Н. Москва «Экзамен» 2017г. «Играем, гуляем, развиваем».
4. Казак О.Н. Москва «АРКТИ» 2013г. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.

Документ подписан электронной подписью.

5. Литвинова О. М. Санкт-Петербург «КАРО» 2016г. «Физкультурные занятия в детском саду».
6. Муравьва В. А. Москва «АЙРИС» 2014г. «Воспитание физических качеств».
7. Патрикеева А.Ю. Москва «ВАКО»2017г. «Подвижные игры».
8. Пензулаева Л. И. Москва «Мозаика - Синтез» 2016г. «Физкультурные занятия с детьми 3 - 4 и 4 - 5 лет».

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки результатов освоения программы:

Наблюдение, мониторинг физических и технических показателей , контрольные измерения физических параметров. (Приложение 1)

Формы фиксации результатов: ведение журнала учёта работы объединения, отзывы родителей.

Критерии оценки результативности освоения программы:

Качественные критерии: постоянное посещение занятий, снижение утомляемости.

2.3 Методические материалы

Методы обучения:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и развивающих задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

Основные методы обучения:

Документ подписан электронной подписью.

-словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.

-наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений ,наглядных пособий, видеофильмов.

- практические методы: упражнения, соревнования.

Основные методы воспитания:

Убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный.

В данном разделе программы представлены подборка методических материалов, которые используются в ходе реализации

Программы (Приложение 2)

Картотека упражнений с разными предметами, эстафетных и подвижных игр на развитие быстроты;

Картотека упражнений с разными предметами, эстафетных и подвижных игр на развитие ловкости;

Картотека упражнений на развитие силы;

Картотека упражнений на развитие гибкости;

Картотека упражнений на развитие равновесия;

Картотека упражнений «Веселый тренинг»

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		72
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	16.09.2024-28.12.2024
	2 полугодие	09.01.2025-30.05.2025
Возраст детей, лет		5-7
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		2раза/нед

Документ подписан электронной подписью.

Годовая учебная нагрузка, час	72
-------------------------------	----

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление	Название мероприятия	Дата	Объединения/ кол-во уч-ков в подгруппе
сентябрь				
1	Общекультурное	День открытых дверей в объединении. Беседа «Знакомство с творческим объединением»	сентябрь 2024г	15
2	Общекультурное	Занятие, посвященное «Дню тайги»	сентябрь 2024	15
3	Здоровье-сберегающее	Беседа «Соблюдай правила безопасности на улице и на дороге»	сентябрь 2024г	15
октябрь				
1	Общекультурное	Занятие-викторина: «Соседи по планете», посвященное всемирному Дню защиты животных.	октябрь 2024г	15
2	Общекультурное	Беседы с детьми о папах Общее панно-коллаж «Наши папы лучше всех»	Октябрь 2024г	15
3	Здоровье-сберегающее	Ситуации общения «Безопасность на дороге» Проведение игротренингов: «Помоги Незнайке перейти улицу», «На перекрестке», «Едем, едем на велосипеде!».	Октябрь 2024г	15
ноябрь				
1	Общекультурное	Час произведений С.Я. Маршак (посещение библиотеки – ст гр.) Беседы с детьми о С.Я. Маршаке, о его творчестве (ст. гр.) Выставка детских рисунков «Любимые	Ноябрь 2024г	15

Документ подписан электронной подписью.

		герои сказок и стихов Маршака» Конкурс чтецов «Путешествие по страничкам произведений С.Я. Маршака»		
2	Общекультурное	Рассматривание фото, репродукций картин, иллюстраций на тему: «Дружба народов разных национальностей», «Национальные обычаи народов», «Русский народный костюм». Рассматривание альбома «Символика страны» развлечение (подвижные игры народов России)	Ноябрь 2024г	15
3	Здоровье-сберегающее	1.Игра-викторина «Мы – патриоты» спортивное 2.Выставка творческих работ ко Дню Матери «Вместе с мамой: творим, рисуем, мастерим».Песни про маму, совместные подвижные игры с мамами, детские сюжетно-ролевые игры	Ноябрь 2024г	15
декабрь				
1	Общекультурное	3 декабря Международный день инвалидов Беседы «Люди так не делятся...», «Если добрый ты...»	Декабрь 2024г	15
2	Общекультурное	Просмотр и обсуждение мультфильма «Цветик–семицветик»	Декабрь 2024г	15
3	Здоровье-сберегающее	Флэш-моб утренней зарядки «Здоровье наше всё»	Декабрь 2024г	15
январь				
1	Общекультурное	Беседы «Уроки вежливости», «Вежливые слова», «Спасибо на разных языках»	Январь 2025 г	15

Документ подписан электронной подписью.

		«Вежливые сказки»		
2	Общекультурное	Беседа на тему «Что такое дружба», стихи, песни о дружбе	Январь 2025 г	15
3	Здоровье-сберегающее	1. Мероприятия на неделе зимних каникул (спортивные развлечения, творческие мастерские, квест-игра «В поисках лекарства для Деда Мороза», рождественские вечера, Колядки) 2. Эстафеты «Дружба крепкая» (парами, тройками, подгруппами) Праздник обнимашек	Январь 2025 г	15
февраль				
1	Общекультурное	Девиз дня: «Богат и красив наш русский язык» (сопровождение всех режимных моментов произведениями устного народного творчества) «Познание»: «Мы — россияне, наш язык — русский» (ст. гр.)	Февраль 2025г	15
2	Общекультурное	20-26 февраля Масленица. Заклички, народные подвижные игры Встречай Масленицу!	Февраль 2025г	15
3	Здоровье-сберегающее	Познавательное-игровое развлечение «Путешествие в мир опытов»	Февраль 2025г	15
март				
1	Общекультурное	Праздничные концерты, посвященные международному женскому дню Цикл бесед о маме, бабушке, сестре, девочках, семье Творческие мастерские «Подарок для мамочки». выставка рисунков («Моя мама», «Моя бабушка», «Любимая сестрёнка»)	Март 2025г	15

Документ подписан электронной подписью.

2	Общекультурное	Неделя театра (показ разных видов театра) Фестиваль театрализованных представлений по произведениям С.В. Михалкова «Путешествие в Михалковград»	Март 2025г	15
3	Здоровье-сберегающее	Спортивная игра «ручной мяч» Эстафеты «быстрый, ловкий, смелый»	Март 2025г	15
апрель				
1	Общекультурное	6 апреля День русской народной сказки Чтение русских народных сказок, театрализация Творческая мастерская «Любимый герой сказки»	Апрель 2025г	15
2	Общекультурное	12.04.24. день космонавтики. Просмотр познавательных мультфильмов (о космосе, космических явлениях) 22 апреля. Всемирный день Земли. Беседы с детьми об экологических проблемах на Земле,	Апрель 2025г	15
3	Здоровье-сберегающее	Чтение стихов и произведений о космосе, просмотр иллюстраций Подвижные и строительные игры Спортивный праздник, посвященный Дню космонавтики (ст. возраст); досуг «Космонавты	Апрель 2025г	15
май				
1	Общекультурное	1 неделя мая Праздник весны и труда Слушание и исполнение песен, художественных произведений о весне и труде, слушание музыки о весне Знакомство с пословицами и поговорками о труде	Май 2025г	15

Документ подписан электронной подписью.

2	Общекультурное	9 мая. День победы Международная акция «Георгиевская ленточка» Чтение стихотворения Барто «Флажок» и др. Беседа на тему «День победы», Рассмотрение картинок «Военная техника» Возложение цветов к памятникам Акция «Окна Победы»	Май 2025г	15
3	Здоровье- сберегающее	Спортивно-патриотическая игра «Зарница»	Май 2025г	15

Список литературы

1. Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость» Москва 1981
2. Степаненко Э.Я. «Методика физического воспитания» Москва 2005
3. Сочевникова Е.А. Подвижные игры с бегом. - СПб.: Детство-Пресс, 2009
4. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» Москва 2003
4. Яблонская С.В., Циклис С.А. Развитие двигательных качеств дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2009

Критерии	Начало года (результат в %)			Конец года (результат в %)		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Выносливость						
Гибкость						
Быстрота						
Скоростно-силовые качества						
Ловкость						

Условные обозначения:

3 балла – высокий уровень (ребенок выполняет упражнение без ошибок, самостоятельно)

2 балла – средний уровень (ребенок допускает незначительные ошибки)

1 балл – низкий уровень (ребенок не справился с заданием)

Упражнения-тесты

1.Тест для определения беговой выносливости (бег 300м)

Бег выполняется по кругу в спортивном зале (измеряется длина одного круга, затем вычисляется общая длина дистанции, она должна быть 300 м.) В забеге могут участвовать 6-8 человек. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

2. Тест для определения ловкости (челночный бег)

Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два коврика. По команде «Марш!» участник берет кубик и бежит к финишу, кладет кубик за линию финиша и не останавливаясь возвращается за вторым кубиком, который кладет рядом с первым. Бросать кубики запрещается.

3.Тест на определение скоростно - силовых качеств (прыжок в длину сместа)

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног, выполняется прыжок вперед, мах руками разрешен.

4.Тест для определения силовой выносливости

А) Подъем туловища из положения лежа на спине

Тестируемый лежит на гимнастическом мате, на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки за головой.

По команде «Марш» ребенок поднимает туловище до угла 30 от пола и вновь ложится. Подъем туловища считается правильно выполнен, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола.

Б) подтягивание из вися лежа на подвесной перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников – 90см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от

Документ подписан электронной подписью.

перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловища и ноги составляли прямую линию. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

5.Тест на гибкость

Стоя на гимнастической скамейке тестируемый выполняет наклон вперед, ноги прямые, старается коснуться пола. Оценивается по 4-х бальной шкале: расстояние менее 3 см до скамейки -1 б., пальцы касаются скамейки - 2 б., кулаки касаются скамейки -3 б., ладони опущены ниже скамейки более 1см -4б.

КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ С РАЗНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ, ЭСТАФЕТНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

Быстротой называется способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При этом выполнение таких заданий не должно занимать много времени и вызывать утомление. Например, можно быстро добежать до близко расположенного дерева, переплыть узкую речку, быстро подпрыгнуть и достать до ветки. Способность к быстрой необходима для формирования и совершенствования бега, разных видов прыжков и метаний, в подвижных играх, а также для успешного овладения многими видами спортивных упражнений.

Упражнения с обручем.

Волчок. Сидя в обруче, приподнять ноги, энергично оттолкнуться руками и постараться повернуться кругом. Упражнение выполнять на гладком полу.

Скорее в обруч. На полу разложены большие обручи, около каждого двое детей. По сигналу "Беги!" дети бегают вокруг обруча, по сигналу "В обруч!" — впрыгивают в обруч и приседают.

Не опоздай. Небольшие обручи разложены по кругу, за ними стоят дети (одного или двух обручей не хватает). Дети идут и бегут по кругу, меняя положение рук (на пояс, вверх, в стороны) или способ бега (на носках, высоко поднимая колени, отводя голени назад). По сигналу быстро встают в обручи. Оставшиеся без места считаются проигравшими.

Упражнения с палкой

Кто скорее дойдет до верха. Держать палку вертикально за нижний ее конец. Перехватывать поочередно одной и другой рукой, ставя кулак к кулаку. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до верха.

Поймай палку. Играющие дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он придерживает рукой палку, поставленную на пол вертикально, накрыв ее сверху ладонью. Воспитатель называет имя одного из детей, отбегает, Отпуская палку. Ребенок должен успеть подлежать и схватить палку, не дав ей упасть. Дети могут

Документ подписан электронной подписью.

играть самостоятельно. Тогда вводится дополнительное правило: если вызванный игрок сумел подхватить палку, он занимает место водящего. Если вделать этого не удалось, то водящий остается прежний. Стоять можно лицом, боком или спиной к центру круга.

Упражнения с мячом

Брось мяч. Бросать мяч вверх, о землю или встепу и ловить, делая хлопок и поворот кругом.

Толкни-поймай. Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один сидит, второй стоит на расстоянии 2-3 м. Сидящий отталкивает мяч партнеру, быстро встает и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений дети меняются ролями.

Догони мяч. Четверо-пятеро детей перебрасывают мяч через веревку, натянутую на высоте 1,5 м, догоняют его и ловят, не давая мячу коснуться земли более 1-2 раз. Стараться бросать мяч повыше, но недалеко. Бросать можно маленький или большой мяч, одной или двумя руками. Расстояние до веревки 50-60 см.

Эстафетные игры, способствующие развитию быстроты

Бери скорее. Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии двух метров. По сторонам площадки на расстоянии 10 – 15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой кладётся небольшой предмет (кубик, камешек, мешочек). Дети принимают одно из исходных положений – сидя, лёжа, в упоре на коленях. По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает тот, кто успел взять предмет и убежать за линию.

Бабочки и стрекозы. Играющие в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Командам дают названия «Бабочки» и «Стрекозы». Воспитатель, стоя с боку, называет одну из команд. Её игроки должны как можно быстрее убежать за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Играющие другой команды, повернувшись кругом, устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты дома,

Документ подписан электронной подписью.

столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Воспитатель называет команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков соперника. Усложнение: дети принимают исходное положение, стоя на коленях, сидя, лёжа.

Кто скорее намотает шнур. К дереву, забору привязывают два шнура, каждый длиной 2-3 м. На концах шнуров гладкие деревянные или пластмассовые палочки (длиной 20-25 см, диаметр 2,5-3 см). Двое детей берут палочки, отходят с ними на всю длину шнура (он при этом натягивается). По сигналу воспитателя или одного из детей начинают вращать палочку поворотами кисти, наматывая шнур. Выигрывает тот, кто быстрее выполнит задание.

Кто быстрее к шнуру. Двое детей сидят на стульях, поставленных на противоположных сторонах площадки спиной друг к другу, под стульями лежит шнур. По сигналу «Бери!» дети встают и быстро оббегают вокруг, стараясь быстрее сесть на свой стул и выдернуть из-под него шнур. Выигрывает тот, кто сумеет это сделать первым.

Подвижные игры, развивающие преимущественно навыки быстроты

Зима-лето

Задачи: развитие скорости, выносливости, ловкости, внимательности, совершенствование быстроты, двигательной реакции.

Содержание: в игре участвуют две команды: «Зима» и «Лето». Как только руководитель игры воскликнет «Зима!» или брошенный в центр поля кружочек упадет белой стороной вверх, «зима» становятся преследуемыми и убегают. «Лето» - ловцы преследуют «зиму», чтобы запятнать их в пределах поля. По команде «Лето!» участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанным несколькими ловцами.

Правила: после каждой перебежки ловцы должны объявить, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая больше участников во время игры.

Красная шапочка

Документ подписан электронной подписью.

Задачи: развитие внимания, сообразительности, творческого воображения.

Содержание: у водящего – «волка» картонная полумаска, а у убегающего – красный колпачок. Кто наденет его, тот становится «Красной Шапочкой». Этому игрока и должен ловить «волк». Но красный колпачок можно передавать другому игроку. Тогда «волк» должен уже догонять новую «Красную Шапочку». Когда «волк» поймает ее, он передает ей свою маску и идет играть наравне со всеми. Колпачок передается другому игроку.

Правила: выигрывает игрок, который не был ни «Красной Шапочкой», ни «волком».

Пустое место

Задачи: развитие ловкости, координации движений, внимания, воспитание умения действовать в коллективе.

Содержание: игра начинается по указанию учителя. Водящий бежит по кругу, дотрагиваясь до кого-нибудь из играющих и после этого продолжает бежать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит около круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Кто из них раньше займет пустое место, тот там и становится, а оставшийся без места водит.

Варианты: а) обегая круг и встречаясь на пути, оба игрока подают друг другу правую руку или приседают, б) встречаясь на пути, поворачиваются кругом, садятся на пол, встают, хлопают в ладони.

Правила: водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Когда играющие обегают круг, никто не должен мешать им. Обегая круг, играющие не имеют права задевать стоящих в кругу. При встрече играющие должны держаться правой стороны.

Птица без гнезда

Задачи: развитие быстроты реакции на сигнал, совершенствование навыков быстроты, ловкости, внимания.

Содержание: по команде учителя «Все птицы в полет!» птицы оставляют свои гнезда и летают за водящими, руками имитируют движение крыльев. Внезапно

Документ подписан электронной подписью.

учитель говорит «Птицы в гнезда!». Играющие бегут к стоящим по кругу игрокам и становятся за любым из них, положив ему руки на плечи. Водящий также старается занять одно из гнезд. Игрок, оставшийся без гнезда, становится водящим. После этого играющие меняются местами и ролями, и игра начинается сначала.

Правила: после команды «Птицы в полет!» играющие должны оставить свои гнезда. Вернуться в гнездо разрешается только после команды «Птицы, в гнезда!».

КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ С РАЗНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ, ЭСТАФЕТНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

Ловкостью называется способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниям, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

Упражнения с палочкой

1. «Быстро поймай». И. п.: ноги слегка расставлены, палочка поднята вперед, держать двумя руками хватом сверху за концы. Разжать кисти и поймать падающую палочку (она отпускается одновременно двумя руками при неподвижном положении).

2. «Пройдись под палкой». И. п.: обычную длинную палку (60—70 см) поставить на пол вертикально, держать правой рукой. Приседая, пройти под палкой, не поднимая ее, повернуться вокруг палки, выпрямиться, взять палку левой рукой, поставить на пол и пройти под ней.

Подвижные игры, способствующие развитию ловкости.

Передай мяч. Дети распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают резиновый или набивной мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди колонны оказывается ведущий звена. Варианты передачи: над головой, с боку, внизу между ног, в положении сидя на полу или скамейке.

Поменяйтесь местами. По кругу положена веревка. Дети бегают парами: один справа, другой слева от веревки. По сигналу воспитателя, продолжая бежать, не останавливаясь, дети меняются местами.

Документ подписан электронной подписью.

Вперед с мячом. Сесть на пол, мяч зажать ступнями, руками опираться о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед (примерно на расстоянии 3 м), не отпуская мяча.

Не задень скакалку. Воспитатель и один из детей вначале только качают, потом вращают длинную веревку. Дети поочередно выполняют: а) прыжки через качающуюся веревку на двух и одной ноге, с ноги на ногу, стоя лицом или боком к веревке; б) прыжки через вращающуюся веревку по одному и по двое.

Чай-чай выручай»

Выбирается водящий из числа детей. Те, которых он коснулся, считаются пойманными. Они встают, широко расставив ноги, и произносят « Чай, чай, выручай!».

Любой игрок может выручить пойманного, если он пролезет между ног.

КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Упражнения для развития силы мышц спины:

- 1.Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).
- 2.Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема.
- 3.п. 1 и п. 2 с грузом на плечах.
- 4.Поднимание ног лежа на животе.
- 5.Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»
- 6.Опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.
- 7.То же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- 1.Поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).
- 2.Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием.
- 3.п. 1 и п. 2 с грузом на груди или за плечами.

Документ подписан электронной подписью.

4.Поднимание ног лежа на спине.

5.Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».

6.Поднимание ног в положении виса.

7.Удержание позы «уголок» в положении виса.

8.Упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

отжимания — сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

подтягивания — сгибание и разгибание рук в висе.

лазание по горизонтальной лестнице в висе.

упражнения с гантелями:

разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,

поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),

поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),

сгибание в локтях, прижав их к туловищу,

сгибание кисти.

жим от груди лежа,

жим от груди стоя,

сгибание к груди.

Упражнения с набивными мячами

Для развития силы эффективны упражнения с набивными мячами (вес 700—1000 г). Упражнения с набивными мячами позволяют детям, особенно старшим дошкольникам, более четко и уверенно выполнять движения, и, кроме того, дети получают удовлетворение от приложения усилий. Они учатся регулировать мышечные усилия при броске или толчке мяча. Хорошо сочетать общеразвивающие упражнения с катанием, бросанием, передачей мяча. Упражнения с набивными мячами целесообразно распределить на группы по преимущественному влиянию этих упражнений на крупные мышцы.

Упражнения с набивными мячами для мышц плечевого пояса

Документ подписан электронной подписью.

1. И. п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить.

2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками.

Усложнение: то же, но одновременно с шагом вперёд.

3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч за головой, руки согнуты. Бросать мяч из-за головы двумя руками, энергично выпрямляя их. Дозировка как в предыдущем упражнении.

Варианты: а) то же, но одновременно с шагом вперёд; б) стараясь перебросить мяч через веревку, повешенную на высоте 1,5—2 м (бросающий стоит на расстоянии 3—4 шагов от нее).

4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены.

Примечание: упражнения 2, 3 и 4 целесообразно выполнять подгруппами по 5—6 детей (в зависимости от размеров зала или площадки). Одновременно выходят две подгруппы, встают напротив друг друга на таком расстоянии, чтобы ребенок не мог добросить мяч (примерно 6—7 м). Одна подгруппа бросает, вторая поднимает мячи с пола и, отойдя на исходную позицию, также выполняет движение. Повторив 3—5 раз, уступают место следующим двум подгруппам. В зависимости от подготовленности детей каждая подгруппа выполняет задание 2—3 раза.

Упражнения с набивными мячами для мышц туловища

1. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках. Наклониться вперед к правой (левой) ноге, выпрямляя руки и касаясь мячом носка ноги.

2. И. п.: сидя, ноги слегка врозь, мяч между ступнями ног. Ложиться на спину и садиться, не выпуская мяча.

3. И. п.: лежа на спине, мяч в руках за головой. Перекатываться на живот и обратно с мячом в руках.

4. И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч на полу впереди, на локти не опираться.

Приподняв голову и плечи, поочередно ударять по мячу правой и левой, рукой.

Короткая пауза после 8—10 ударов. Менять темп движения.

Документ подписан электронной подписью.

5. И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч впереди на полу. Поднять руки вверх, хлопнуть несколько раз над мячом под счет воспитателя. Лечь, руки опустить, отдохнуть.

6. И. п.: лежа на животе, мяч в прямых руках. Перекатываться, не выпуская мяча, вправо на 2—3 м, затем влево. Ноги и руки стараться не сгибать.

7. И. п.: стоя парами спиной друг к другу на расстоянии одного шага, ноги врозь, у одного ребенка мяч. Передавать мяч над головой и между ног, чередуя эти движения.

8. И. п.: то же. Передавать мяч сбоку, справа и слева с поворотом туловища.

9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч над головой, опустить вниз между ног и резким толчком прокатить на другую сторону зала или площадки.

Усложнение: а) катать одной рукой; б) катать одной или двумя руками одновременно с шагом вперед.

10. И. п.: дети строятся в колонны, стоя или сидя, скрестив ноги, у первого каждой колонны мяч. Передавать мяч по колонне вперед и назад с поворотом туловища в правую и левую сторону. Дозировка: 2—3 раза в каждую сторону.

Упражнения с набивными мячами для мышц ног

1. И. п.: стоя на коленях, мяч внизу в двух руках. Садиться вправо и влево с мячом в руках.

2. И. п.: стоя, мяч на полу, одна нога на мяче, руки на поясе. Прыжком сменять положение ног. Чтобы мяч не откатывался, ногу ставить на мяч сверху.

3. И. п.: сидя, руками опереться о пол сзади, мяч впереди. Согнуть ноги, поставить их на мяч. Выпрямляя ноги, сильно толкнуть мяч, встать, догнать его.

Усложнение: выполнять упражнение сидя парами на расстоянии 3—4 м.

4. И. п.: стоя, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки на двух или на одной ноге вокруг мяча в правую и левую сторону.

5. И. п.: стоя, мяч на полу, ноги вместе, руки слегка отведены назад. Прыжки на двух ногах через мяч. Стараться прыгать как можно дальше, а не выше.

Документ подписан электронной подписью.

6. И. п.: стоя, ноги врозь, руки внизу, мяч на полу. Прыгнуть через мяч, успев над мячом соединить ноги вместе и приземлиться, держа ноги вместе.

7. И. п.: дети стоят в две шеренги (12—15 человек), одна из которых получает мячи и кладет на пол. Толчком одной ноги дети перекатывают мячи партнерам, те, получив мячи, возвращают их обратно.

Упражнения для развития силы мышц ног без предмета приседания на двух ногах.

приседания на двух ногах с грузом на плечах.

приседания на одной ноге (в «пистолетике»).

толкание груза в положении лежа (на специальном тренажере).

разгибание ног сидя с утяжелением (на специальном тренажере).

сгибание ног лежа на животе (на специальном тренажере).

фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Необходимого эффекта от упражнений с набивными мячами можно добиться только при условии рациональной методики их применения. Комплексы упражнений составляются в соответствии с задачами разносторонней физической подготовки. Упражнения подбираются в определенной последовательности, чтобы обеспечивалось чередование работы разных групп мышц — плечевого пояса, спины, живота и ног. Следует также менять исходные положения. **Упражнения с подниманием мячей хорошо чередовать с подскоками, прыжками, катанием мяча**

Упражнения на развитие прыгучести

заскоки на скамейку

соскоки со скамьи

перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее

упражнения со скакалкой

Прыжки на двух ногах:

1) продвигаясь вперед прямо;

2) продвигаясь вперед змейкой между предметами (мячами и др.)

Документ подписан электронной подписью.

- 3) через линии, начерченные на разном расстоянии— 30, 40, 50, 60 см (задача упражнения — уметь соразмерять мышечное усилие с поставленным заданием);
- 4) вверх и вниз по скату, положенному на 2—3-ю перекладину гимнастической стенки или башни;
- 5) стоя повернувшись боком (правым или левым) через линию или палку на месте и продвигаясь вперед;
- 6) из обруча в обруч с междускоками и без них;
- 7) в приседе продвигаясь вперед;
- 8) со скакалкой на месте и в движении.

Спрыгивание с возвышения:

- 1) произвольно;
- 2) на одну из линий, расположенных на расстоянии 10, 20, 30 см;
- 3) в обруч;
- 4) с последующим быстрым отскоком вперед или подскоком вверх.

Прыжки на двух ногах на возвышение (несколько матов, широкаябанкетка):

- 1) с места толчком двух ног;
- 2) с 2—3 шагов толчком одной ноги;
- 3) с разбега толчком одной ноги.

КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость – это диапазон движения суставов и целых групп суставов. Важно понимать, что у каждого человека этот диапазон совершенно разный, который зависит от таких внутренних и внешних факторов как:

эластичность мышц, связок, сухожилий;

строение суставов;

температура воздуха;

время суток;

психоэмоциональное состояние.

«Бабочка»

Исходное положение - сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе.

Документ подписан электронной подписью.

Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол. Далее в этом положении вытянитесь за руками вперед, стараясь коснуться животом пола.

«Мостик»

Ребенок ложится на спину, сгибая ноги в коленях. Руки заводит за плечи и при помощи взрослого старается встать на мостик, после чего медленно опускается на пол и повторяет упражнение 6 раз.

«Скалочка»

Для упражнения вам потребуется гимнастическая палка. Ребенок садится на пол, кладет гимнастическую палку на бедра и прокатывает ее до носков, далее заводит под ноги и катит уже в обратном направлении. Достает палку из-под ног и возвращает ее в исходное положение.

Такие упражнения для развития пластики и гибкости будут полезны не только ребенку, но и взрослым. Главным условием при выполнении данного комплекса упражнений является отсутствие спешки и регулярность. Поэтому делайте их в медленном, размеренном темпе несколько раз в неделю.

Упражнения для мышц грудной клетки

Это одно из лучших упражнений для укрепления мышц всей верхней половины тела. Оно развивает не только мышцы грудной клетки, но и плеч, и рук (особенно трицепсы - мышцы задней части руки).

1. Ложитесь на живот, вытянув пальцы ног, руки положив под плечи на одном с ними уровне. Оторвите от пола живот и бедра так, чтобы пола касалась только грудь. Теперь, держа спину прямой, поднимайтесь до тех пор, пока руки не выпрямятся полностью. Вернитесь в исходное положение (не падайте, корпус по-прежнему держите ровно). Сделайте столько повторений, сколько сможете, но на каждой следующей тренировке добавляйте по одному разу. Выполняйте это упражнение в трех подходах.

2. Ложитесь на спину, согнув колени и держа две легкие гантели одинакового веса в вытянутых вверх руках. Слегка согнув руки, разведите их в стороны, пока гантели не коснутся пола, затем поднимите их обратно, словно обнимаете кого-то,

Документ подписан электронной подписью.

пока они не коснутся друг друга. Выполняйте упражнение плавно, в трех подходах (по двадцать повторений в каждом).

3. Это хорошее упражнение для укрепления мышц грудной клетки и верхней части живота. Как и в предыдущем упражнении, необходимо лечь на спину, согнув ноги и держа две гантели одинакового веса в вытянутых вверх руках. Затем, держа их вместе, опустите руки за голову так далеко, как сможете и снова вернитесь в исходное положение. Три подхода по двадцать повторений.

Упражнение для мышц живота

1. Сядьте на пол, положив ноги под какой-нибудь тяжелый предмет. Скрестите руки на груди (положив ладони на плечи). Теперь отклоняйтесь назад, пока не коснетесь спиной пола, затем снова выпрямитесь. Выполняйте упражнение медленно и плавно. 2-3 подхода с максимально возможным количеством повторений.

2. Упражнение развивает мышцы нижней части живота. Ложитесь на спину, подложив руки под ягодицы и слегка согнув колени. Подтяните колени к груди так близко, как сможете, затем медленно выпрямите ноги. Делайте 2-3 подхода по 20-25 повторений.

3. Это упражнение укрепляет мышцы пояса (межреберные и косые), а также повышает гибкость и подвижность позвоночника. Сядьте на скамейку, держа руки в стороны на уровне плеч. Поверните верхнюю часть тела (ноги не двигаются!) вправо так далеко, как сможете, затем вернитесь в исходное положение и повернитесь налево. Выполняйте 2-3 подхода по 25-30 повторений (т.е. поворотов) в каждую сторону.

Упражнение для кистей, запястий и пальцев

Возьмите кистевой эспандер или резиновый мяч около 5 сантиметров в диаметре, носите его постоянно с собой (очень хорошо использовать теннисный мяч), и сжимайте его в руке два или три раза в день правой рукой до тех пор, пока она не устанет настолько, что больше вы не сможете сжать мяч ни одного раза; затем возьмите в левую руку, сжимайте, затем в правую, а затем снова в левую и так далее (уделяйте подобной тренировке хотя бы 5-10 минут).

Документ подписан электронной подписью.

Упражнения для мышц ног

1. Это движение укрепляет мышцы верхней части ноги и бедра, а также развивает чувство равновесия и гибкость. Встаньте в стойку "ноги вместе", держа руки в стороны на уровне плеч (для равновесия). Теперь сделайте широкий шаг (шестьдесят-девяносто сантиметров) правой ногой вперед и присядьте, пока колено левой ноги не коснется пола (если это трудно, не приседайте так глубоко). Вернитесь в исходное положение и сделайте то же самое левой ногой. Выполняйте упражнение в 3 подхода по 20 повторений (каждой ногой).
2. Возьмите книгу или деревянный брусок (толщиной 5-10 сантиметров). Встаньте на него кончиками пальцев так, чтобы пятки торчали так далеко, как только возможно. Разрешается (для некоторого облегчения упражнения) держаться за что-нибудь перед собой. Теперь медленно поднимайтесь на кончиках пальцев, пока икроножные мышцы не сократятся полностью. Удерживайтесь в этом положении пять секунд, затем медленно опустите пятки в исходное положение. Выполните три подхода по 20 повторений (каждое - по 5 секунд).

Упражнение для мышц плеча

1. Это упражнение важно для укрепления дельтовидных мышц плеча. Найдите стол (скамейку или стул) высотой примерно до середины бедра. Широко расставив ноги и отступив от стола на шестьдесят-девяносто сантиметров, положите руки на стол (на ширину плеч или чуть шире). Спину держите горизонтально, на том же уровне, что и вытянутые руки. Теперь (по-прежнему держа спину горизонтально) медленно подайтесь вперед, коснувшись головой стола. При выполнении упражнения сгибаемые локти должны смотреть вниз, а не в стороны. Плавно вернитесь в исходное положение. Сделайте три подхода (по двадцать повторений в каждом). Упражнение можно усложнить, если встать подальше от стола.

Упражнения для мышц рук

1. Это хорошее упражнение не только для бицепсов, но и для мышц плеча, грудной клетки и спины. Держа руки примерно на ширине плеч, ухватитесь за перекладину передним захватом (т.е. тыльная часть ладони должна быть над перекладиной) и

Документ подписан электронной подписью.

начинайте плавно подтягиваться, пока подбородок не коснется перекладины, затем так же плавно опуститесь.

2. Одно из лучших упражнений для трицепсов (мышц задней части руки). Встаньте, расположив руки на прижатом к стене стуле. Плавно опускайте таз, пока середина грудной клетки не окажется на одном уровне с ладонями, затем так же плавно вернитесь в исходное положение. Сделайте за тренировку 2 - 3 подхода по 10-12 повторений в каждом.

Упражнения для мышц спины

1. Это упражнение укрепляет мышцы нижней части спины и ягодиц, а также улучшает гибкость нижней части позвоночника. Ложитесь на живот, оторвите руки от пола, держа их немного раздвинутыми в стороны. Теперь начинайте изгибаться, поднимая ноги и верхнюю часть корпуса навстречу друг к другу (оставляя касающимся пола только живот и верхнюю часть бедер) так далеко, как только сможете, и удерживайтесь в крайнем положении около трех секунд.

Выполняйте сначала по одному упражнению для каждой группы мышц, постепенно увеличивая количество упражнений. Рекомендуется периодически выполнять эти упражнения в разном порядке, чередовать их.

КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ

Равновесие - это способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазах двигательного действия. Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах. Для совершенствования статического и динамического равновесия используются различные методические приемы.

а) для статического равновесия:

удлинение времени сохранения позы;

исключение зрительного анализатора, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;

уменьшение площади опоры;

увеличение высоты опорной поверхности;

Документ подписан электронной подписью.

введение неустойчивой опоры;

введение сопутствующих движений;

создание противодействия (парные движения);

б) для динамического равновесия:

упражнения с изменяющимися внешними условиями (рельеф, грунт, трасса, покрытие, расположение, погода);

упражнения для тренировки вестибулярного аппарата (инвентарь качели, лонжи, центрифуги и другие тренажеры).

Упражнения и игры для развития равновесия

Кто дольше на одной ноге.

Детям предлагается различные варианты заданий:

Стоять на полу закрыв глаза;

Стоять на скамейке вдоль или поперек;

Менять положение поднятой ноги: вынести вперед, в сторону согнутую или прямую, положить на колено мешочек с песком, взяться за щиколотку.

Присядка.

Сесть на носок одной ноги, другую вытянуть вперед. Сделав маленький подскок, поменять ноги местами. Руки вытянуть вперед или скрестить на груди.

Смелые гимнасты.

Дети выполняют задания на достаточно широкой и устойчивой скамейке(высота 30см) при ходьбе по скамейке перепрыгнуть через веревку, повешанную на высоте 15-20см; стоя на скамейке(вдоль и поперек), выполнить 2-3 подскока вверх с мягким приземлением; пропрыгать по скамейке легкими подскоками на двух ногах.

Общий комплекс упражнений

• Упражнение для общего развития.

Исходное положение – стоя. На счет «раз» – присесть, на счет «два» – встать. Руки вперед. Выполнить упражнение в 2 подхода по 8 раз.

• Упражнение для общего развития.

Документ подписан электронной подписью.

Исходное положение – ноги вместе. Выпад вперед, обязательный упор руками в колени. Ногу приставить, поворот в другую сторону (на 180°), повторить то же самое другой ногой. Выполнить 2 подхода по 8 раз с каждой ноги.

- Упражнение для спины.

Исходное положение – лежа на животе. Согнуть ноги, подтянуть корпус, достать руками голень и потянуться. Вернуться в исходное положение. Выполнить по 1-2 подхода по 3 раза.

- Упражнение для спины и бедер.

Исходное положение – опора на колени и руки (можно локти). Выпрямляем ногу назад по очереди. Выполнить 1-2 подхода по 6-8 раз. Повторяем упражнение указанное количество раз на каждую ногу.

- Упражнение для мышц груди и рук.

Для мальчиков. Исходное положение – опора на колени или стопы (усложненный вариант) и на руки. Отжимание от пола. Выполнить 1-2 подхода – сколько будет сил.

Для девочек. Исходное положение – сидя, ладони вместе на уровне груди. Надавливая на ладони, напрягать руки. Выполнить 1-2 подхода по 6-8 раз.

- Упражнение для мышц пресса.

Для мальчиков. Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты вперед. На счет «раз» – слегка приподнимаем корпус, одновременно сгибая ноги в коленях. На счет «два» – вернуться в исходное положение. Выполнить 1-2 подхода по 5-8 раз.

- Упражнение на растягивание.

Исходное положение – сидя, одна нога прямая, другая – согнута. Необходимо задержать согнутую ногу в таком положении 1-3 секунды. Вернуться в исходное положение. Повторить по одному разу для каждой ноги.

- Растягивание ног.

Исходное положение – сидя, ноги вместе, вытянуты вперед. Руками дотянуться до стопы и задержаться в таком положении 1-3 секунды. Вернуться в исходное положение. Соединить стопы, согнув ноги в коленях и развести их в стороны.

Документ подписан электронной подписью.

Локтями упереться в колени, легкий наклон вперед и задержаться в этом положении 1-3 секунды. Повторить несколько раз.

- Упражнение для спины.

Исходное положение – стоя, правая рука на поясе, левая вытянута вперед, правая нога – вперед, на носке. На счет «раз» одновременно отставляем ногу назад и заводим руку за спину, на счет «два» – возвращаемся в исходное положение. Выполнить в медленном темпе 2 подхода по 8 раз в каждую сторону.

- Упражнение для плечевого пояса и мышц между лопатками.

Исходное положение – основная стойка. На счет «раз» поднять плечи вверх, руки свободно опущены, на счет «два» – плечи опустить. Выполнить упражнение 10 раз.

- Упражнение для мышц низа спины.

Исходное положение – стоя, ноги расставлены по возможности широко, колени слегка согнуты. На счет «раз» – небольшой наклон вперед, спина прямая. На счет «два» – локти проходят максимально назад, при этом руки согнуты. Если ребенку сложно держать ровно спину в наклоне, то положение спины может быть вертикальным и делать движения только руками. Выполнить 2 подхода по 3-5 раз.

- Упражнение для мышц низа спины.

Исходное положение – стоя, одна нога протянута вперед, согнута в колене, другая – отведена назад, опора рукой на согнутое колено, спина прямая, другая рука свободно опущена. По счету заводим согнутую руку максимально назад и одновременно поднимаем плечо. Выполнить 2 подхода по 3-5 раз.

- Упражнение для развития грудной клетки и легких.

Исходное положение – стоя, руки в «замок» над головой. На счет «раз» – переводим руки вперед к груди, спина круглая, ноги можно слегка согнуть в коленях. На счет «два» – вернуться в исходное положение. Выполнить 2 подхода по 5-10 раз.

- Упражнение для мышц спины.

Исходное положение – лежа на животе. На счет «раз» – достать правой рукой левую ногу, на счет «два» – поменять ногу и руку. Выполнить по 5 раз в каждую сторону.

Документ подписан электронной подписью.

- Упражнение для мышц пресса.

После упражнений для спины необходимо выполнить несколько упражнений для мышц пресса. Исходное положение – сидя, голова опущена на колени, ноги согнуты. На счет «раз» – опираясь руками в пол, отводим корпус назад, ноги висячем положении разгибаем в колене, но не до конца. На счет «два» – возвращаемся в исходное положение. Выполнить 2-3 подхода, повторений – сколько хватит сил.

- Упражнение на растягивание.

В конце комплекса ребенку необходимо выполнить такое упражнение: стоя, наклониться вперед, спина круглая, и постоять в таком положении 10 секунд. Также очень полезно ребенку повисеть на руках на турнике. Исходное положение – лежа на животе. На счет «раз» – взять ребенка за руки (за ноги) и медленно потянуть, но не вверх, а на себя и задержать на 10 секунд в таком положении. На счет «два» – медленно опустить. Выполнить 2-3 подхода по 5 раз.

КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ «ВЕСЕЛЫЙ ТРЕНИНГ»

«Качалочка»

Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.

«Цапля»

Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.

«Морская звезда»

Лежа на животе – руки в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.

«Стойкий оловянный солдатик»

Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямиться. Повтор 3-4 раза. Для укрепления мышц спины живота, бедер.

«Самолет»

Сидя ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.

Документ подписан электронной подписью.

«Потягивание»

Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.

«Ах, ладошки, вы, ладошки»

Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями.

Упражнение для осанки.

«Карусель»

Сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.

«Покачай малышку»

Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать «малышку», касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.

«Танец медвежат»

Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.

«Маленький мостик»

Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.

«Паровозик»

Сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.

«Колобок»

Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.

«Ножницы»

Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.

«Птица»

Документ подписан электронной подписью.

Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых.

Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.

«Плавание на байдарке»

Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног.

Повтор 5 раз. Для мышц спины, живота, ног.

«Велосипед»

Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	07FAB626D96E7FE85E38B1B6F5EBA062
Владелец:	МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА" С.НОВОПОКРОВКА КРАСНОАРМЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ, Резниченко, Ольга Александровна, adm.uo.akmr@yandex.ru, 251700375607, 2517005930, 05008199735, 1022540639604, МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА" С.НОВОПОКРОВКА КРАСНОАРМЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ, директор, с.Новопокровка, харьковская 7, Приморский край, RU
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 18.04.2024 14:37:52 UTC+10 Действителен до: 12.07.2025 14:37:52 UTC+10
Дата и время создания ЭП:	21.06.2024 14:01:37 UTC+10