

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 351» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

РОССИЯ, 443070, г. САМАРА, ул. ВОЛГИНА, 97
тел.: (846) 268 89 07 факс (846) 268 61 66 e-mail: so_sdo.ds351@samara.edu.ru

ПРИНЯТО
Педагогическим советом МБДОУ
«Детский сад № 351» г.о. Самара
Протокол № 5 от 31.07.2024

ТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 351» г.о. Самара
И.В. Львова
Приказ № 33 от 31.07.2024



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ГТО для дошкольников»
спортивной направленности
для детей 5 – 7 лет

Срок реализации – 2 года

Автор-составитель:
Сидорова О.Н., методист,
Куприянова С.В., инструктор
по физической культуре

Самара, 2024

ПРИНЯТО
Педагогическим советом МБДОУ
«Детский сад № 351» г.о. Самара
Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 351» г.о. Самара
_____ И.В. Львова
Приказ № ____ от _____

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ГТО для дошкольников»
спортивной направленности
для детей 5 – 7 лет**

Срок реализации – 2 года

Автор-составитель:
Сидорова О.Н., методист,
Куприянова С.В., инструктор
по физической культуре

Самара, 2024

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
	Направленность и уровень Программы	3
	Актуальность, педагогическая целесообразность Программы	3
	Группа/категория учащихся, для которой программа актуальна. Возрастные особенности слуха и голоса детей старшего дошкольного возраста	6
	Формы и режим занятий	7
	Срок реализации программы	10
	Цель и задачи	10
	Принципы и подходы к формированию Программы	10
	Планируемые образовательные результаты	11
	Используемые образовательные технологии, методы и средства обучения	12
2.	Содержание Программы	13
	Характеристика норм ВФСК «ГТО» 1-ой ступени	13
	Правила выполнения испытаний ВФСК «ГТО» 1-ой ступени	14
	Учебно-тематический план работы	17
	Содержание изучаемого курса. Первый год обучения	17
	Содержание изучаемого курса. Второй год обучения	18
3.	Контроль и оценка результатов реализации программы	21
4.	Ресурсное обеспечение (организационно-педагогические условия реализации) Программы	22
	Методическое обеспечение	22
	Список литературы	22
	Календарно-учебный график работы. Первый год обучения (5 – 6 лет)	23
	Календарно-учебный график работы. Второй год обучения (6 – 7 лет)	23

1. Пояснительная записка

Направленность и уровень Программы.

Программа общефизической подготовки «ГТО для дошкольников» разработана в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р);

- Приказом Минобрнауки от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказом Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 г. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»

- ФГОС ДО;

- Уставом МБДОУ.

Актуальность, педагогическая целесообразность Программы

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных

проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала. Так, статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья дошкольников. Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, аллергические заболевания кожи, мочеполовой системы и органов пищеварения. С каждым годом растет число детей страдающих ожирением, сердечно-сосудистыми заболеваниями, вегето-сосудистой дистонией и т. д. Между тем старший дошкольный возраст – особенно важный, ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Перед лицом этих проблем все более очевидным становится, что:

- современное состояние физического развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста характеризуется невысокой эффективностью;

- у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой.

Следствиями этих негативных явлений становится: с одной стороны потеря интереса детей к занятиям физической культурой; с другой – общее снижение уровня здоровья детей и их физической подготовленности. Данная неблагоприятная ситуация во многом объясняет тот факт, почему сегодня специалисты в области физического воспитания находятся в состоянии поиска организованных форм занятий, которые вобрали бы в себя, интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является занятия общей физической подготовкой.

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания детей и формирование их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигаться активно.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии физической культуры может дать волю энергии, заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия общей физической подготовкой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья. Развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Существуют разные дополнительные программы по физкультурно-оздоровительному направлению, но многие из них направлены на развитие тех физических качеств, которые необходимы для занятий определенным видом спорта. Данная же программа развивает общие физические качества дошкольников. Дети старшего дошкольного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Общая физическая подготовка» или просто «ОФП» в игровой форме.

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 (далее - Указ) с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). В рамках обновленного ВФСК «ГТО» предусматривается сдача спортивных нормативов в 11 возрастных ступенях, начиная с 6 лет.

Внедрение ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1-ой ступени (от 6 до 8 лет): воспитанники подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО, однако для достижения заявленной цели ГТО - повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации, подготовку для успешной сдачи норм нужно начинать с детьми более раннего возраста. У воспитанников дошкольных образовательных учреждений необходимо не только развивать физические способности, но и формировать представление о ВФСК ГТО.

Задача инструктора по физическому воспитанию не просто сформировать будущего здорового физически и психологически человека, а быть частью системы этого развития.

Кроме того, подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к положительным результатам сдачи норм ГТО в дальнейшем.

Особенностью данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми и смогли сдать нормы ВФСК ГТО 1 ступени.

Участие в мероприятиях ВФСК «ГТО» повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, как детей, так и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к предстоящим соревнованиям, ощутить дух «Олимпиады». Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

Именно такой подход к организации физического воспитания позволит максимально вовлекать и мотивировать детей и родителей в регулярные систематические занятия физической культурой с учетом их индивидуальных психологических и физических особенностей, национальных, исторических и культурных традиций, так, чтобы предлагаемые формы занятий физической культурой не только позволили выполнить нормы Комплекса «Готов к труду и обороне», но и способствовали их личностному развитию, повышали уровень патриотического самосознания.

Группа/категория учащихся, для которой программа актуальна.
Возрастные особенности слуха и голоса детей старшего дошкольного возраста

Старший дошкольный возраст (5 – 7 лет) – продолжение очень важного целостного периода в развитии детей. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития.

В 5 – 7 лет идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113-122 см, средний вес равен 21-25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной, особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития и подготовки к письму.

Возраст 5 - 7 лет относится к периоду первого детства. В этом возрасте происходит первое изменение пропорций тела. К 5 - 7 годам соотношение головы и туловища становится такими же, как у взрослых. К 6 годам начинается смена молочных зубов на постоянные.

К 5 - 7 годам интенсивно идет развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). Изменение пропорций тела используется как показатель «школьной зрелости». Не сформировавшийся, не завершивший свое построение опорно-двигательный аппарат дошкольника испытывает нагрузку, поэтому часто ребенок

непоседлив, а долго удерживаемая неправильная поза приводит к нарушению осанки, деформациям грудной клетки и т.п.

У ребенка 6-7 лет слабо развиты мелкие мышцы рук, не закончено окостенение костей запястья и фаланг запястья.

К 5 - 7 годам продолжается развитие сердечно-сосудистой системы, совершенствуется регуляция кровообращения. Даже 15-20 минутная учебная нагрузка вызывает серьезное напряжение сердечно-сосудистой системы. Из-за несовершенства нервной регуляции может нарушаться работа сердца. В этом возрасте происходит завершение процессов развития и преобразования системы органов дыхания, пищеварения, эндокринной и других систем. Организм ребенка растет, развивается, совершенствуется.

5 - 7 лет – период интенсивного развития мозга. К 6 годам уже достаточно четко проявляются индивидуальные особенности высшей нервной деятельности. Для ребенка 6-летнего возраста чрезвычайно важна сформированность основных анализаторных систем и, прежде всего, зрительной системы. В этот период зрение находится в стадии становления.

В развитии движений для детей 5 - 7 лет характерна уверенность владения элементами техники всех бытовых движений, способность к самостоятельным, точным, ловким движениям, производимым под музыку, в группе детей. Дети способны освоить и правильно реализовать сложнокоординированные действия при ходьбе, выполнять сложнокоординированные гимнастические упражнения, способны к координированным движениям пальцев, кисти, руки при выполнении бытовых действий, при работе с конструктором, мозаикой, карандашом.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливает резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания для детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Формы и режим занятий

Категория детей – дети дошкольного возраста (старшая и подготовительная к школе группа).

Большая роль в воспитании здорового ребенка принадлежит организации его двигательной деятельности, обеспечению возможности реализовывать его естественную потребность в движении. Формы организации двигательной деятельности в детском саду общеизвестны. Это традиционные утренняя гимнастика, подвижные игры, гимнастика после дневного сна, физкультурная пауза между занятиями и физкультминутка на занятии, физкультурные занятия, плавание, спортивные игры и спортивные упражнения, спортивные упражнения, спортивные развлечения и физкультурные праздники, индивидуальная работа по развитию движения.

Кроме того, за последние годы, в практику работы дошкольных учреждений вошли и такие виды двигательной деятельности, как оздоровительный бег, упражнения на тренажерах, аэробика, общая физическая подготовка, спортивные секции и многое другое.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Под воздействием упражнений ОФП улучшаются функции сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов.

ОФП – это один из самых демократичных видов массовой физической культуры, так как здесь нет возрастных ограничений, а многообразие видов ОФП позволяет каждому удовлетворить свои запросы.

ОФП – это выполнение общеразвивающих и силовых упражнений, а также упражнений на развитие прыгучести, координации, ловкости, гибкости и др. физических показателей, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительными комплексами ОФП стимулируют работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным инфекционным и другим заболеваниям.

Занятия по программе «ГТО для дошкольников» включает в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий ОФП, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, о различных видах ОФП, играх, упражнениях на тренажерах, санитарно – гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся, показания и противопоказания к занятиям.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики, акробатики, подвижных игр, корректирующих упражнений, упражнений на тренажерах, составлению комплексов упражнений.

Практический раздел: ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях ОФП: ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения, в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Упражнения на растяжку: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; полуприседе для

мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса. Программа включает в себя 4 раздела:

1. Оздоровительные занятия по ОФП.
2. ОФП с предметами.
3. Тесты ГТО.
4. Подвижные игры.

Программа кружковой деятельности для детей подготовительной группы детского сада «ГТО для дошкольников» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных, и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», ОФП, характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- значение занятий по оздоровлению;
- ориентироваться в видах общей физической подготовке;
- выявлять связь занятий ОФП с досуговой деятельностью;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях ОФП и ориентации на их выполнение.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с педагогом;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей на занятиях;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры самостоятельно, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

На занятиях ОФП предусматривается использование следующих методов: фронтальный, групповой, индивидуальный методы освоения и регламентации двигательных действий, использование в занятии ОФП переменный, непрерывный, серийно – поточный, «интервальный», «круговой тренировки».

Срок реализации программы

Срок реализации программы – 2 года.

Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня, длительность – 30 минут. Программа предназначена для дополнительной работы, рассчитана на 18 часов в год. Разработка данной программы шла с учетом возрастных особенностей дошкольников, их физического развития.

Структура занятия: аэробная разминка и суставная гимнастика – 7 мин., основная часть (в зависимости от цели занятия) – 15 мин, подвижные игры – 5 мин, релаксация- 2-3 мин. Занятие включает аэробную нагрузку, растяжку, упражнения на развитие координации, и баланса, упражнения общей физической подготовки и упражнения на гимнастических снарядах.

Цель и задачи

Целью программы является воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами общей физической подготовки и тренировочными упражнениями для сдачи тестов ВФСК ГТО.

Задачи Программы.

1. Образовательные: приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;

2. Воспитательные: содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели; воспитанность, координационные способности;

3. Оздоровительные: содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.

Принципы и подходы к формированию Программы

При разработке программы учитывались основные принципы федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.

1. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок

становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

2. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

3. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

4. Сотрудничество Организации с семьей;

5. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

8. В коррекционной работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности развития и специфические образовательные потребности каждой категории детей.

9. Учет этнокультурной ситуации развития детей.

Планируемые образовательные результаты

Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной программе «ГТО для дошкольников» будут:

- развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;

- овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

- сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;

- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

Показатели развития на первой степени обучения – 5–6 лет

личностные	метапредметные	предметные
стремление детей к лучшему результату, чётко осознавая зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом; расширение кругозора в сфере активного образа жизни и самостоятельной двигательной деятельности;	Повышение интереса дошкольников к физической культуре и спорту;	Овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; развитое стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством занятий физической культурой. Обогащен двигательный опыт физическими

		упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
--	--	---

Показатели развития на второй ступени обучения – 6–7 лет

личностные	метапредметные	предметные
сформированная система стимулов для детей регулярным занятиям физической культурой, участию в спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по комплексу «ГТО» сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности	Повышение интереса дошкольников к физической культуре и спорту; Положительная результативность в сдаче норм «ГТО» - успешное выполнение нормативов «ГТО» старшими дошкольниками.	Освоение детьми техники выполнения упражнений, входящих в комплекс «ГТО»; повышение уровня развития физических качеств двигательного опыта дошкольников; высокий уровень общефизического развития детей.

Используемые образовательные технологии, методы и средства обучения

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи своевременного дошкольного образования, здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании, применительно к ребенку - обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической помощи себе и другим.

К здоровьесберегающим технологиям относятся: все виды гимнастики: пальчиковая, зрительная, дыхательная, артикуляционная; динамические паузы, физкультминутки, подвижные и спортивные игры; закаливание, самомассаж, релаксация.

2. Содержание Программы

Характеристика норм ВФСК «ГТО» 1-ой степени

Комплекс упражнений для дошкольников построен так, чтобы детям самим было интересно его выполнять, а не делать упражнения только потому, что этого от них требует воспитатель. Ведь, уже с самого раннего возраста любимыми занятиями детей являются бег, прыжки, купание. Поэтому выполнение таких видов упражнений не только способствуют развитию ребенка, но и доставляют массу удовольствия во время прохождения испытания.

В чем же заключаются нормативы для самых юных? Прежде всего, это различные виды передвижения. Челночный бег 3х10м., бег на лыжах (на дистанции 1 или 2 км), прыжок в длину с места, плавание. Выполняется и смешанное передвижение, в том числе и на лыжах. Также есть следующие упражнения: метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м), наклон вперед из положения стоя, подтягивание на перекладине и отжимания от пола.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15

Правила выполнения испытаний ВФСК «ГТО» 1-ой ступени

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях (тестах), осуществляется по определенным правилам в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

1. Гибкость. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник по команде выполняет два предварительных наклона, при третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается): сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 с.

2. Координационные способности. Метание теннисного мяча в цель. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право

выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка не засчитывается): заступ за линию метания.

3. Сила. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения - 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 I - III ступеней комплекса - 90 см.

Для того чтобы занять исходное положение, 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 грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение и из этого положения подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с. продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается): подтягивание с рывками или с прогибанием туловища; подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения - вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается): подтягивание рывками или с махами ног (туловища); подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 в исходном положении; поочередное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с., продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в исходном положении.

Ошибки (попытка не засчитывается): касание пола коленями, бедрами, тазом; нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»; отсутствие

фиксации на 0,5 с.; поочередное разгибание рук; отсутствие касания грудью пола (платформы); разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

4. Скоростные способности.

Челночный бег 3x10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Ошибки (попытка не засчитывается): фальстарт; нет касания линии рукой.

Бег 30 м. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки (попытка не засчитывается): фальстарт

5. Скоростно-силовые способности.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение - ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается): заступ за линию отталкивания или касание ее; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами поочередно.

6. Прикладные навыки.

Бег на лыжах на 1, 2 км. Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах.

Кросс по пересеченной местности на 1,5 км. Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Плавание на 10, 15, 25, 50 м. Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного

места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише. Испытание (тест) прекращается при: ходьбе либо касании дна ногами; использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

Учебно-тематический план работы

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Первый год обучения (5 – 6 лет)					
1.1	Оздоровительные занятия по ОФП	3,9 ч	1,5	2,4	наблюдение
1.2	ОФП с предметами	2,2 ч	0,72	1,48	
1.3	Тесты ГТО	7 ч	1,6	5,4	
1.4	Подвижные игры	2,4 ч	0,5	1,9	
1.5	Релаксация	1,5 ч	0	1,5	
Второй год обучения (6 – 7 лет)					
2.1	Оздоровительные занятия по ОФП	2,99 ч	0,99	2	наблюдение
2.2	ОФП с предметами	2,31 ч	0,33	1,98	
2.3	Тесты ГТО	7,5	1,6	5,9	
2.4	Подвижные игры	2,7	0,5	2,2	
2.5	Релаксация	1,5	0	1,5	

Содержание изучаемого курса

Первый год обучения

Тема 1. Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.

Поговорим о ГТО. Знакомство с видами упражнений ГТО

Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу: челночный бег 3x10; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; метание теннисного мяча в цель.

Теория: 0,66 ч

Практика: 1 ч

Тема 2. «Со здоровьем дружен спорт»

ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести, прыжки в длину с места. П. и. «Мы веселые ребята», упр. на дыхание.

Теория: 0,33 ч

Практика: 1,33 ч

Тема 3. «Мой веселый звонкий мяч»

ОРУ с мячом, упражнения на развитие силы мышц рук, метание мяча

на дальность. П. и. «Море волнуется...», упр. на коррекцию стопы.

Теория: 0,33 ч

Практика: 1,33 ч

Тема 4. «Мы – спортсмены»

ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты, п/и «Волшебный лес», психогимнастика.

Теория: 0,24 ч

Практика: 0,99 ч

Тема 5. «Друзья – соперники»

ОРУ с обручем, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности

Теория: 0,24 ч

Практика: 0,99 ч

Тема 6. «Мы гимнасты»

ОРУ без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие, п/и «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной осанки.

Теория: 0,33 ч

Практика: 1,33 ч

Тема 7. «Ловкие ребята – ребята дошколята»

ОРУ с обручем, прыжки в длину с места, упражнения на развитие прыгучести, п/и «Мы веселые ребята», упражнения на координацию.

Теория: 0,33 ч

Практика: 1,33 ч

Тема 8. «В любом месте веселее вместе»

ОРУ с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук, п/и «Сова», игра малой подвижности.

Теория: 0,33 ч

Практика: 1,33 ч

Тема 9. «Мой друг волан»

ОРУ с лентами, бросок мяча на дальность, игра в бадминтон.

Теория: 0,16 ч

Практика: 0,66 ч

Тема 10. Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.

Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу: челночный бег 3x10; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; метание теннисного мяча в цель.

П/и по выбору детей

Теория: 0,33 ч

Практика: 0,5 ч

Второй год обучения

Тема 1. Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.

Поговорим о ГТО. Знакомство с видами упражнений ГТО

Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу: челночный бег 3x10; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; метание теннисного мяча в цель.

Теория: 0,33 ч

Практика: 0,66 ч

Тема 2. «Со здоровьем дружен спорт»

ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести, прыжки в длину с места. П. и. «Мы веселые ребята», упр. на дыхание.

Теория: 0,23 ч

Практика: 0,76 ч

Тема 3. «Мой веселый звонкий мяч»

ОРУ с мячом, упражнения на развитие силы мышц рук, метание мяча на дальность. П. и. «Море волнуется...», упр. на коррекцию стопы.

Теория: 0,23 ч

Практика: 0,76 ч

Тема 4. «Мы – спортсмены»

ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты, п/и «Волшебный лес», психогимнастика.

Теория: 0,23 ч

Практика: 0,76 ч

Тема 5. «Мой друг – тренажёр»

ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц на тренажерах, п/и «Магазин», упр. на самомассаж.

Теория: 0,23 ч

Практика: 0,76 ч

Тема 6. «Друзья – соперники»

ОРУ с обручем, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности

Теория: 0,23 ч

Практика: 0,76 ч

Тема 7. «Ловкие ребята – ребята дошколята»

ОРУ с обручем, прыжки в длину с места, упражнения на развитие прыгучести, п/и «Мы веселые ребята», упражнения на координацию.

Теория: 0,34 ч

Практика: 1,14 ч

Тема 8. «Мы гимнасты»

ОРУ без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие, п/и «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной осанки.

Теория: 0,23 ч

Практика: 0,76 ч

Тема 9. «Веселый стадион – поиграйка»

ОРУ с кубиками, упражнения на тренажерах на различные группы

мышц. П/и. «Вышли мышки», упражнения на массажерах для ног.

Теория: 0,11 ч

Практика: 0,38 ч

Тема 10. «Малые олимпийские игры»

ОРУ с мячами, эстафеты, прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. П/и. «Паук и мухи», упражнения на дыхание.

Теория: 0,34 ч

Практика: 1,14 ч

Тема 11. «Будем в армии служить»

ОРУ с флажками, эстафеты и подвижные игры, упражнения самомассажа.

Теория: 0,11 ч

Практика: 0,38 ч

Тема 12. «День мяча»

ОРУ без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдаль. П/и «Медведь и пчелы», упражнения пальчиковой гимнастики.

Теория: 0,23 ч

Практика: 0,76 ч

Тема 13. «В любом месте веселее вместе»

ОРУ с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук, п/и «Сова», игра малой подвижности.

Теория: 0,23 ч

Практика: 0,76 ч

Тема 14. «Мы сильные, смелые, ловкие»

ОРУ с кеглями, эстафеты, п/и «Космонавты», упражнения пальчиковой гимнастики.

Теория: 0,11 ч

Практика: 0,38 ч

Тема 15. «Ребята - дошколята»

ОРУ без предметов, отработка тестов ГТО, п/и по выбору детей, психогимнастика

Теория: 0,34 ч

Практика: 1,14 ч

Тема 16. «Мой друг волан»

ОРУ с лентами, бросок мяча на дальность, игра в бадминтон.

Теория: 0,23 ч

Практика: 0,76 ч

Тема 17. Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.

Поговорим о ГТО. Повторения правил выполнения упражнений

Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу: челночный бег 3x10; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из

положения стоя с прямыми ногами на полу; метание теннисного мяча в цель.

Теория: 0,33 ч

Практика: 0,66 ч

3. Контроль и оценка результатов реализации программы

Педагогический мониторинг спортивно – оздоровительного дополнительного образования «ГТО для дошкольников»

Критерии мониторинга: Высокий, средний и низкий уровень.

Планирование работы по общей физической подготовки, основанное с учетом только самочувствия ребенка, его отношения к происходящему и интуиция педагога, не может дать хороших результатов. Необходимо вносить коррективы в планы работы, опираясь также на показатели объективных измерений.

Осуществляя контроль за общей физической подготовленностью детей, обучающихся по программе дополнительного образования «ГТО для дошкольников», целесообразно проводить испытания по предлагаемой ниже тестовой программе дважды в течение учебного года: (на первом занятии и на последнем).

Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата.

Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме. Такая обстановка вызывает у детей показать свой лучший результат. Перед каждым тестовым упражнением детям даются пробные попытки.

Контрольные нормативы

- для оценки результатов в челночном беге на 3 x 10 м. (с.) (ловкость)

мал. низкий средний высокий

> 11,8 < 11,0 < 10,7

дев. низкий средний высокий

> 12,0 < 11,5 < 10,8

- для оценки результатов в прыжке в длину с места (в см) (сила ног)

мал. низкий средний высокий

< 110 см. > 130 см. > 140 см.

дев. низкий средний высокий

< 100 см. > 120 см. > 130 см.

- для оценки результатов броска набивного мяча на расстояние, см.

(м. 1 кг.) (сила рук).

мал. низкий средний высокий

< 200 см. > 250 см. > 300 см.

дев. низкий средний высокий

< 190 см. > 230 см. > 280 см.

- для оценки гибкости: наклоны туловища вперед, стоя на скамейке, см.

мал. низкий средний высокий
< 4 см. > 6 см. > 8 см.

дев. низкий средний высокий
< 5 см. > 7 см. > 10 см.

4. Ресурсное обеспечение (организационно-педагогические условия реализации) Программы

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по фитнесу и детской аэробике, инструкторами по физической культуре. Она не ставит целью представить систему и методику работы по развитию основных движений и физических качеств детей дошкольного возраста. В предлагаемой программе сделана попытка представить варианты содержания некоторых форм организованной двигательной деятельности дошкольников вне занятий. Надеюсь, что секционная работа с детьми дошкольного возраста будет способствовать созданию положительного эмоционального тона и оздоровлению дошкольников.

Методическое обеспечение.

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на одну группу):

- гимнастические коврики – 15 шт.
- футбол – мячи – 15 шт.
- гимнастические обручи – 10 шт.
- гимнастические маты – 5 шт.
- гимнастические палки – 15 шт.
- скакалки – 10 шт.
- тренажеры – 3 – 4 шт.

Список литературы

1. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении., Москва «Издательство НЦ ЭНАС» ,2004 г.

2. Вольнова Е.А. Нормы ГТО для дошкольников. – Режим доступа: // <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2020/04/24/normy-gto-dlya-doshkolnikov>

3. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2006 г.

4. Козырева О. В. Лечебная физическая культура для дошкольников. Москва, Просвещение, 2005 г.

5. Подготовка дошкольников к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». – Режим доступа:// <https://infourok.ru/podgotovka-doshkolnikov-k-sdache-vserossiyskogo-fizkulturnosportivnogo-kompleksa-gotov-k-trudu-i-oborone-2649112.html>

6. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду. «Издательство ГНОМ и Д», 2005 г.

Приложение

Календарно-учебный график работы. Первый год обучения (5 – 6 лет)

№ п/п	Месяц	Время проведения	Тема	Количество занятий	Место проведения	Форма аттестации
1	Сентябрь	Вторая половина дня	Совместная деятельность.	4	Физкультурный зал	наблюдение
2	Октябрь		Совместная деятельность	4		
3	Ноябрь		Совместная деятельность	4		
4	Декабрь		Совместная деятельность	3		
5	Январь		Совместная деятельность	3		
6	Февраль		Совместная деятельность	4		
7	Март		Совместная деятельность	4		
8	Апрель		Совместная деятельность	4		
9	Май		Совместная деятельность	2		
10			Совместная деятельность.	2		

Календарно-учебный график работы. Второй год обучения (6 – 7 лет)

№ п/п	Месяц	Время проведения	Тема	Количество занятий	Место проведения	Форма аттестации
1	Сентябрь	Вторая половина дня	Совместная деятельность	2	Физкультурный зал	наблюдение
2			Совместная деятельность	2		
3	Октябрь		Совместная деятельность	2		
4			Совместная деятельность	2		
5	Ноябрь		Совместная деятельность	2		
6			Совместная деятельность	2		
7	Декабрь		Совместная деятельность	3		

8	Январь		Совместная деятельность	2		
9			Совместная деятельность	1		
10	Февраль		Совместная деятельность	3		
11			Совместная деятельность	1		
12	Март		Совместная деятельность	2		
13			Совместная деятельность	2		
14	Апрель		Совместная деятельность	1		
15			Совместная деятельность	3		
16	Май		Совместная деятельность	2		
17			Совместная деятельность	2		