

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад»**

623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Берёзовая, 8.
Тел.: (834394)9-24-58, e-mail: madou52@mail.ru

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующим МАДОУ ЦРР – детский сад

Т.М. Медведева

Приказ № 83/2 от 30.08.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Крепыши»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации - 2 года

**Составитель: Сергеева Евгения Николаевна,
инструктор по ФК**

Красноуфимск

РАЗДЕЛ №1 ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *физкультурно - спортивной направленности* «Крепыши» (далее - Программа), реализуется в Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Центр развития ребенка- детский сад» (далее МАДОУ ЦРР – детский сад)

Актуальность.

Фундамент здоровья человека закладывается в раннем возрасте. Поэтому для воспитания здорового человека, правильного формирования личности большое значение имеют условия его жизни, особенно в период дошкольного детства.

Проблема двигательной подготовленности дошкольников интересовала и интересует многих специалистов, работающих с детьми: врачей, педагогов, исследователей. Анализ исследований, касающихся вопросов развития двигательных качеств детей (Е.Н. Вавилова; Н.А. Ноткина и др.), свидетельствует, что старшие дошкольники имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего. Так, по данным М. Руновой недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса.

Необходимость физического воспитания и развития детей, укрепление их здоровья диктуется тем, что с развитием двигательной сферы связаны особенности жизненного тонуса ребенка, энергетическое обеспечение организма и всех его систем, характер доминирующего настроения. Овладения движениями это появление у ребенка возможности испытать «мышечную радость». Поэтому так важно удовлетворить потребность ребенка в движении.

Программа направлена на развитие, таких физических качеств, как координация и гибкость; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

На занятиях воспитанники учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различным вида спорта и гимнастики. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. 09-3242;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 (новая редакция Минпросвещения России от 30.09.2020г. № 533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- «Требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонализированного финансирования дополнительного

образования детей Свердловской области» (Приложение к приказу ГАНОУ СО Свердловской области «Дворец молодёжи» от 26.02.2021г. № 136-д);

– Уставом МАДОУ ЦРР – детский сад;

– Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программа и порядке их утверждения в МАДОУ ЦРР – детский сад.

Отличительная особенность и новизна Программы:

Программа включает эффективные и безопасные способы для повышения физических возможностей (силу, гибкость, равновесие и т.д.). Возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивный инвентарь и т.д.). Объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углублённое изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Адресат: Программа рассчитана для детей дошкольного возраста 5-7 лет. Формирование групп проходит с учетом интересов детей, потребностей родителей (законных представителей). Число воспитанников, одновременно находящихся в учебной группе от 10 до 15 человек. Программа не предполагает конкурсного отбора, рассчитана на сопровождение всех категорий обучающихся.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей воспитанников.

Объём программы: 128 часов.

Срок реализации программы: Программа рассчитана на 2 учебных года, с 1 сентября по 31 мая.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 25-30 минут.

Форма обучения: занятия проводятся в фронтальной, групповой и индивидуальной формах.

Виды занятий: Занятия по программе проходят в виде учебных занятий, которые состоят из теоретических и практических частей работы.

Теоретическая часть предусматривает беседы о правилах по технике безопасности, основных причинах травматизма при занятиях спортом, истории физической культуры и о значении занятий физической культуры.

Практическая часть включает в себя тренировочные занятия, направленные на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Игровые занятия, построенные на основе разнообразных подвижных игр и игр – эстафет. Комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры). Контрольно - проверочные занятия.

Построение Программы базируется на следующих принципах:

– ***принцип оздоровительной направленности*** обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность воспитанников.

– ***принцип сознательности и активности.*** Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

– ***принцип доступности.*** При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

– ***принцип систематичности и последовательности.*** В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

– принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Перечень форм подведения итогов Программы: организация и проведение праздников «Здоровья», организация и проведение соревнований, эстафет.

1.1. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цели программы:

Увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;

- дать необходимые знания по теории и методике физической культуры и самоконтролю, о гигиене, о технике безопасности; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных занятиях;

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;

- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);

Воспитательные:

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения.

1.2. Содержание общеразвивающей Программы

Учебный (тематический) план

1 год обучения (дети 5-6 лет)

№ п/п	Тема	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1	История физической культуры, техника безопасности на занятиях	2	1	1	Вводный инструктаж.
2	Строевые упражнения	8	1	7	Выполнение упражнений, самоконтроль
3	Развитие гибкости	8	1	7	Выполнение упражнений, самоконтроль
4	Развитие выносливости	9	1	8	Тестирование, контроль нормативов
5	Развитие быстроты	9	1	8	Тестирование, контроль нормативов
6	Развитие координации	9	1	8	Анализ выполняемых упражнений, самоанализ и самоконтроль
7	Развитие силы	9	1	8	Анализ выполняемых упражнений

8	Подвижные игры	10	1	9	Самоконтроль
	Итог	64	8	56	

2 год обучения (дети 5-7 лет)

№ п/п	Тема	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1	История физической культуры, техника безопасности на занятиях	2	1	1	Опрос
2	Строевые упражнения	8	1	7	Выполнение упражнений, самоконтроль.
3	Развитие гибкости	8	1	7	Анализ выполняемых упражнений, самоанализ и самоконтроль
4	Развитие выносливости	9	1	8	Тестирование, контроль нормативов
5	Развитие быстроты	9	1	8	Тестирование, контроль нормативов
6	Развитие координации	9	1	8	Анализ выполняемых упражнений, самоанализ и самоконтроль
7	Развитие силы	9	1	8	Анализ выполняемых упражнений
8	Подвижные игры	10	1	9	Коллективный анализ игр.
	Итог	64	8	56	

1.3. Содержание учебного плана

1 год обучения (дети 5-6 лет)

Тема 1. История физической культуры:

Теория: Традиции в объединении. Выдающиеся спортсмены России.

Техника безопасности на занятиях физической культурой.

Теория: Образовательная программа, режим занятий, правила поведения в зале и на соревнованиях, техника безопасности.

Тема 2. Строевые упражнения:

Теория: правила выполнения строевых упражнений.

Практика: выполнение упражнений перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне змейкой, кругом.

Тема 3. Развитие гибкости:

Теория: правила выполнения активных и пассивных упражнений - различные махи, наклоны, выпады, круговые движения.

Практика: выполнение различных махов, наклонов, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

Тема 4. Развитие выносливости.

Теория: правила выполнения упражнений на выносливость.

Практика: выполнение упражнений - бег с различной скоростью и продолжительностью.

Тема 5. Развитие быстроты:

Теория: правила выполнения упражнений на развитие быстроты.

Практика: выполнение упражнений на мгновенные реагирования на различные сигналы, бег на короткие дистанции, подвижные игры.

Тема 6. Развитие координации движений:

Теория: правила выполнения упражнений на координацию движения.

Практика: выполнение упражнений - на точность движений (упражнения в равновесии); упражнения на элемент внезапности (подвижные игры).

Тема 7. Развитие силы:

Теория: правила выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: выполнение упражнений статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели), упражнения на развитие силы мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

Тема 8. Подвижные игры:

Теория: правила подвижных игр.

Практика: «Перестрелка», «Кто быстрее», «Полоса препятствий», «Два мороза», «Коршуны», «Пятнашки», «Перелетные птицы».

2 год обучения (дети 6-7 лет).

Тема 1. История физической культуры:

Теория: Традиции в объединении. Выдающиеся спортсмены города Красноуфимск и свердловской области.

Техника безопасности на занятиях физической культурой.

Теория: правила поведения в зале и на соревнованиях, техника безопасности.

Тема 2. Строевые упражнения:

Теория: правила выполнения строевых упражнений.

Практика: выполнение упражнений перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, против хода, змейкой, кругом, скрещением;

Тема 3. Развитие гибкости:

Теория: правила выполнения активных и пассивных упражнений - различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

Практика: выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Активные свободные пружинистые наклоны вперед и в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой. Махи левой и правой ногой вперед и назад.

Тема 4. Развитие выносливости.

Теория: правила выполнения упражнений на выносливость.

Практика: выполнение упражнений - бег с различной скоростью и продолжительностью.

Тема 5. Развитие быстроты:

Теория: правила выполнения упражнений на развитие быстроты.

Практика: выполнение упражнений на мгновенные реагирования на различные сигналы, бег на короткие дистанции, челночный бег, подвижные и спортивные игры.

Тема 6. Развитие координации движений:

Теория: правила выполнения упражнений на координацию движения.

Практика: выполнение упражнений - на точность движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения на элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения на способность менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

Тема 7. Развитие силы:

Теория: правила выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: выполнение упражнений статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), упражнения на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

Тема 8. Подвижные игры:

Теория: правила подвижных игр.

Практика: «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Полоса препятствий», «Гуси – лебеди», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Хвостики».

1.4. Планируемые результаты

Воспитанник будет знать и уметь:

Предметные:

- заботится о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;
- знает теорию о гигиене, о технике безопасности; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных занятиях;

Метапредметные:

- владеет основными физическими качествами (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- комплексы упражнений направленных на двигательный опыт физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

Личностные:

- владеет личностными качествами (смелость, настойчивость, дисциплинированность, волей к победе).

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

№ п/	Основные характеристики образовательного процесса	УЧЕБНЫЙ-ГОД
	Количество учебных недель	33
	Количество учебных дней	64
	Количество часов в неделю	2
	Количество часов	64 (часов в год)
	Недель в I полугодии	13
	Недель во II полугодии	20
	Начало занятий	1 октября 2023 г.
	Выходные дни	День народного единства – 04.-06.11.2023г. Новогодние и рождественские каникулы - 30.12.-08.01.2024г. День защитника Отечества - 23.02.-25.02.2024г. Международный женский день - 08.03.–10.03.2024г. Праздник Весны и Труда - 28.04.–01.05.2024г. День Победы - 09.05.-12.05.2024г. День России - 12.06.2024 г.
	Окончание учебного года	25 мая 2024 г.

2.2. Условия реализации программы

(материально-технические, кадровые обеспечение)

Материально-техническое обеспечение:

№	Наименование	Кол-во
1	Переносная колонка МРЗ	1

2	Мешочки с песком	20
3	Гимнастические палки	20
4	Обручи	20
5	Скакалки	15
6	Массажные мячи	20
7	Фитболы	10
8	Мячи среднего диаметра	20
9	Гимнастические скамейки	2
10	Гимнастическая стенка	1

Кадровое обеспечение: Требования к квалификации педагога: высшее педагогическое образование, курсы повышения квалификации по данному направлению

Методические материалы: используются и такие формы, как практическое занятие (показ и выполнение контрольных упражнений), соревновательная деятельность.

Информационное обеспечение: созданы условия для самостоятельной деятельности воспитанников; для проведения занятий используются: музыкальный центр, спортивный инвентарь, а также электронные информационные ресурсы, используемые при реализации программы с применением дистанционных образовательных технологий.

2.3. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы.

Входной (диагностика физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста);

Текущий (устный опрос, наблюдение, отслеживание правильности выполняемых упражнений);

Итоговый (диагностика физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста).

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости воспитанников определяется педагогом самостоятельно. Основная задача мониторинга - определение качества реализации программы и влияние дополнительной образовательной программы на динамику развития воспитанников.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Основной метод – наблюдение за воспитанниками в процессе движения. «Дневник учёта и оценки личностных результатов и достижений обучающегося».

Для осуществления текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся к программе разработаны оценочные материалы, в которых конкретизируются формы, цели, содержание, методы, текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, формируется система оценивания с учетом специфики программы, методических особенностей:

- анкета для проведения входного контроля;
- протоколы контрольных занятий.

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, но и оценку удовлетворённости качеством дополнительных образовательных услуг.

Оценочные материалы:

Мониторинг проводится для контроля за уровнем развития физических качеств воспитанников и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

<p><i>Бросок набивного мяча (масса-1 кг)</i></p> <p>Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из и.п. стоя, одна нога впереди, другая – сзади или ноги врозь.</p> <p>При броске ступни должны сохранять контакт с землей.</p>	<p><i>Прыжок в длину с места</i></p> <p>Ребенку предлагают, от линии отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук от размеченной линии отталкивания прыгнуть на максимальное для него расстояние и приземлиться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см).</p>	<p><i>Бег на дистанцию 30 метров</i></p> <p>Отмечается начальная черта, к которой встает метаящийся ребенок. Для метания берутся мешочки весом 200-250г. Педагог предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой рукой. Скольжение по земле мешочком не учитывается. Стоя лицом в направлении броска; ноги слегка расставлены. Рука согнута в локте. При замахе небольшой поворот в сторону бросающей руки.</p>	<p><i>Метание на дальность правой рукой</i></p> <p>За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!»- взмах флажком (он должен быть сбоку от ребенка). В это время стоящий на линии финиша включает секундомер.</p>	<p><i>Подъем туловища в сед (за 30 с)</i></p> <p>Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрепив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов.</p>
--	---	--	--	--

Тесты физической подготовленности детей 6 – 7 лет
(утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. №916)

<i>Мал.</i>	<i>Дев.</i>								
242-360	193-350	86,0-123,0	94,0-122,4	5,6-7,5	6,0-7,5	6,0-10,0	4,0-6,0	15-8	13-7

Показатели физической подготовленности детей 5-6 лет
(утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. №916)

<i>Бросок набивного мяча (масса - 1 кг)</i>	<i>Прыжок в длину с места</i>	<i>Бег на дистанцию 30 метров</i>	<i>Наклон туловища вперед</i>	<i>Подъем туловища в сед (за 30 секунд)</i>
Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из и. п. стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей.	Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, прыгнуть с интенсивным взмахом рук от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземлиться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади себя руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Даются 3 попытки.	По команде «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время стоящий на линии финиша включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат.	Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). По линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев.	Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая коленей (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

<i>Мал.</i>	<i>Дев.</i>								
175-300	170-280	100-140	90-140	7,0-6,3	7,5-6,6	4-7	7-10	10-12	8-10

2.4. Список литературы

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. 09-3242;
4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 (новая редакция Минпросвещения России от 30.09.2020г. № 533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
6. «Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области» (Приложение к приказу ГАНОУ СО Свердловской области «Дворец молодёжи» от 26.02.2021г. № 136-д);
7. Устав МАДОУ ЦРР –детский сад; – Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и порядке их утверждения в МАДОУ ЦРР – детский сад.

Литература, использованная при составлении программы:

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Москва Просвещение 1986 г.;
2. Вологина Л.Н., Курилова Т.В. «Игры с элементами спорта для детей 5-7 лет» Москва, Гном и Д-2004 г.;
3. Рутнова М.А. Двигательная активность в детском саду. Москва, мозаика-Синтез, 2004г.;
4. Урнова М.А., «Двигательная активность ребёнка в детском саду 5-7 лет, Москва, Мозаика-Синтез, 2000 г.;
5. Журнал «Дошкольное воспитание». , Москва, Просвещение 1990 г.;

Литература для детей и родителей:

1. А. Бах., «Надо спортом заниматься» - М: 1992г.;
2. А. Барто., «Зарядка» Сказка. - М: 1976г.;
3. Е. Канн., «Наша зарядка» - Сб: 1990г.;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 15907697731225437733171220106122902855701791367

Владелец Медведева Татьяна Михайловна

Действителен с 18.07.2023 по 17.07.2024