

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -  
детский сад комбинированного вида № 271  
Главная ул., д. 28-а, Екатеринбург, 620061  
тел. +7 (343) 252 – 71 – 24, факс +7 (343) 252 – 73 – 19, e-mail: mbdo271@yandex.ru сайт:  
www.271.youyayik.ru  
ОКПО 51830039 ОГРН 1026605414923 ИНН КПП 6662109473-668501001

---

Принято  
Педагогическим советом  
МБДОУ-детский сад  
комбинированного вида № 271  
Протокол № 1  
«30» августа 2024 г.



Утверждаю  
Директор МБДОУ-детский сад  
комбинированного  
вида № 271  
С.Ж. Антасян  
«30» августа 2024 г.  
Приказ № 199

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес»  
Физкультурно-спортивной направленности

Разработчик:  
воспитатель  
Масленикова Е.С.

Екатеринбург, 2024

▲

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -  
детский сад комбинированного вида № 271  
Главная ул., д. 28-а, Екатеринбург, 620061  
тел. +7 (343) 252 – 71 – 24, факс +7 (343) 252 – 73 – 19, e-mail: [mdou271@eduekb.ru](mailto:mdou271@eduekb.ru) сайт:  
[www.271.tvoysadik.ru](http://www.271.tvoysadik.ru)  
ОКПО 51830039 ОГРН 1026605414923 ИНН/КПП 6662109473/668501001

---

Принято  
Педагогическим советом  
МБДОУ-детский сад  
комбинированного вида № 271  
Протокол № 1  
«30» августа 2024 г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ-детский  
сад комбинированного  
вида № 271  
\_\_\_\_\_ С.Ж. Анташян  
«30» августа 2024 г.  
Приказ № 199

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес»

Физкультурно-спортивной направленности

Разработчик:  
воспитатель  
Масленникова Е.С.

Екатеринбург, 2024

## Содержание

№ п/п	Наименование	Страницы
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи Программы	5
3.	Планируемые результаты освоения Программы	6
4.	Организационно-педагогические условия реализации Программы	7
5.	Материально-техническое обеспечение Программы	9
6.	Учебный план	10
7.	Календарный учебный график	10
8.	Рабочая программа	11
8.1	Задачи и планируемые результаты обучения	11
8.2	Содержание обучения	12
8.3.	Календарно – тематическое планирование (5 – 6 лет)	14
8.4	Календарно – тематическое планирование (6 – 7 лет)	20
9.	Особенности взаимодействия с семьями обучающихся	28
10.	Оценочные материалы	28
11.	Методическое обеспечение	29
12.	Список литературы	30

## 1. Пояснительная записка

Детский фитнес — один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Благодаря доступности, занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с дошкольного возраста.

Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. На занятиях рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности.

Нормативно-правовую базу Программы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и

молодежи".

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Устав ДОУ.

*Направленность* дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» - физкультурно-спортивная.

*Актуальность реализации Программы* определяется направленностью на создание условий для общего развития личности обучающихся средствами физической культуры, сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни.

Реализация Программы отвечает потребностям и запросам современных детей и их родителей (законных представителей).

В физическую активность обучающихся можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес - технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением инвентаря и оборудования. Занятия по программе «Детский фитнес» создают необходимый двигательный режим и положительный психологический настрой.

*Адресат Программы* - обучающиеся 5 - 7 лет.

*Уровень освоения Программы:* общекультурный

*Объём и срок освоения:* Программа рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность одного академического часа для обучающихся 5 - 6 лет - 25 мин., для обучающихся 6 - 7 лет - 30 мин.

Обучение с детьми начинается с упражнений силовой тренировки и игрового стретчинга. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставосвязочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитбол-гимнастики и степ-аэробики, музыкально- ритмические композиции.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений, с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью.

Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

#### *Принципы и подходы к формированию Программы*

- Принцип доступности: учёт возрастных особенностей, адаптированность материала к возрасту детей;
- Принцип наглядности;
- Принцип индивидуальности - контроль над общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности – продолжительность занятий в соответствии с возрастом детей;
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и спортивных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

## **2. Цель и задачи Программы**

Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом посредством детского фитнеса.

#### Задачи:

##### *Обучающие:*

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формирование представления обучающихся о детском фитнесе;
- Обеспечение практического применения теоретических знаний;
- Изучение комплексов ОРУ, упражнений на степ-платформах и фитбол мячах.
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- Приобщение к здоровому образу жизни;

- Обогащение опыта самопознания дошкольников.

*Развивающие:*

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умение согласовывать движения с музыкой;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- Развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

*Воспитательные:*

- Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержки.

### **3. Планируемые результаты освоения Программы**

Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов:

*Обучающиеся:*

- Знают фитнес-упражнения, умеют их выполнять;
- Знают, что такое «фитбол», как правильно садиться, держать осанку, выполняют комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке обучающихся.
- Знают особенности организации упражнений по степ-аэробике.
- Знают структуру занятий (разминка, основная часть, заключительная часть – упражнения на растяжку и расслабление мышц с элементами дыхательных упражнений);
- Умеют выполнять силовые упражнения, танцевальные движения отдельно и в связке под музыку.

- Умеют выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- Выполняют элементарные упражнения игрового стретчинга;
- Владеют техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание).

#### 4. Организационно – педагогические условия реализации Программы

Программа «Детский фитнес» реализуется на государственном языке Российской Федерации - русском.

*Форма обучения – очная.*

*Особенности организации образовательного процесса*

Занятия проводятся в спортивном зале, во второй половине дня.

Необходимыми условиями проведения занятий являются проветривание помещения и обработка всех контактных поверхностей с применением дезинфицирующих средств.

В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи фитболы, степ-платформы (на количество обучающихся).

Для проведения занятий детским фитнесом каждому обучающемуся необходимо иметь спортивную форму и обувь.

При занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности обучающихся.

Возраст обучающихся	Психолого-педагогические особенности обучающихся
5 – 6 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. У детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость. Отмечается естественный прирост физической работоспособности и выносливости.</li> <li>▪ К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры.</li> <li>▪ С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.</li> </ul>
6 – 7 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ На седьмом году жизни происходят большие изменения в</li> </ul>

	<p>физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии обучающихся, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения детей отличаются достаточной координированностью и точностью. Обучающиеся хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Возрастает возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата.</li> <li>▪ У обучающихся вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.</li> <li>▪ Обучающиеся активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме педагог обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях.</li> </ul>
--	---

### *Условия набора и формирования групп*

Набор и формирование групп обучающихся производится на основании заявлений родителей (законных представителей) обучающихся и договора об оказании платных образовательных услуг с родителями (законными представителями) обучающихся.

Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам.

Группы формируются по возрасту детей: 5 – 6 лет и 6 – 7 лет.

Максимальное количество обучающихся в одной группе – 15 человек.

Допускается возможностью добора обучающихся в группу на место выбывших обучающихся.

Место за обучающимися сохраняется на время его отсутствия в случае болезни, карантина, прохождения санаторно-курортного лечения, отпуска родителей (законных представителей) при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося, выданного медицинским учреждением или письменного заявления родителей (законных представителей) на имя руководителя ДОУ.

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивных постановок.

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные.

Формы занятий: групповые.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, музыкально - ритмическая гимнастика);

- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических движений).

## 5. Материально – техническое обеспечение Программы

### Спортивный зал

<i>Перечень основного оборудования</i>	<i>Количество (шт.)</i>
Портативная колонка TG 503	1
Балансир детский	2
Беговая дорожка	2
Вестибулярный тренажёр «Перекасти поле»	1
Диск «здоровья» TORRES AL 1010	10
Кольцеброс	2
Кольцо баскетбольное профессиональное	2
Лестница деревянная с зацепами	2
Мат гимнастический складной	4
Мостик большой	2
Моталочки детские	4
Мяч баскетбольный	12
Мяч резиновый 100 мм	20
Мяч резиновый 200 мм	20
Мяч футбольный АТЕМИТАК р.3.	12
Мячи фитболы с ручками	22
Обруч пластиковый 600 мм	10
Палка гимнастическая	30
Ракетка бадминтон Wish Challenger	20
Скамья гимнастическая	4
Стенка гимнастическая	3
Степ – платформа	6

## 6. Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Диагностика	1	-	1	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
2.	Вводное занятие.	1	1	-	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
3.	Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	13	3	10	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
4.	Фитнес-тренировка	14	2	12	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
3.	Контрольные и итоговые занятия	2	-	2	Открытое занятие
4.	Диагностика	1	-	1	Итоговый контроль
Итого		32	6	26	

## 7. Календарный учебный график

Группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 группа 5 – 6 лет	01.10.2023	31.05.2024	32	32	32	1 занятие в неделю, продолжительн ость одного академического часа - 25 мин.
2 группа 6 – 7 лет	01.10.2023	31.05.2024	32	32	32	1 занятие в неделю, продолжительн ость одного академического часа - 30 мин.

## 8. Рабочая программа

### 8.1. Задачи по возрастным категориям:

#### 1 группа – обучающиеся 5 - 6 лет:

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.

#### 2 группа – обучающиеся 6 – 7 лет

- Повышать двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование.
- Развивать чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма, способствовать профилактике плоскостопия, совершенствовать движения в выполнении упражнений на степях.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Формировать чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации.
- Улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения).

#### *Планируемые результаты:*

##### *Обучающиеся 5 – 6 лет*

- знают основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга, манеру исполнения тех или иных движений; о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; о здоровом образе жизни; основные виды закаливания организма; технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- выполняют упражнения на фитболе; степ-платформе, ритмической гимнастики с предметами;
- чувствуют и ощущают музыкальный ритм;
- выполняют комплекс ОРУ с мячом, обручем, степ-платформой и т.д.;
- владеют упражнениями дыхательной гимнастики;
- сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности.

##### *Обучающиеся 6 - 7 лет*

- изучены комплексы ОРУ, выполняют упражнения на степ-платформах и фитбол мячах, ритмической гимнастики с предметами;
- наблюдается стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- сформированы мотивация потребность в здоровом образе жизни; воспитательные результаты: трудолюбие, аккуратность,

- требовательность к себе, самодисциплина; двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
  - владеют упражнениями дыхательной гимнастики;
  - воспитаны физические и морально-волевые качества.

## 8.2. Содержание обучения

Фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия — от 25 до 30 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию обучающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку — важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами, упражнения на степ-платформе, с мячами, отжимания от пола, качание прессы, подтягивания и т.д.

Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки с использованием различного оборудования) также способствуют развитию силы.

В основную часть фитнес-тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе проводится собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку.

Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры — одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра — игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия — восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают

снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

Детский фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, к тому же к каждому ребенку применяется индивидуальный подход.

Мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Фитнес- занятия должны понравиться детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Дети будут с удовольствием выполнять предложенные упражнения, даже сложные и трудные. В этом случае успех педагога (развитие психофизических качеств детей) и ребенка (овладение навыками двигательной активности) будет обеспечен.

**8.3. Календарно-тематическое  
планирование 5 - 6 лет**

**Описание фитнес-тренировок представлено в книге Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – стр. 41-106**

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>ОКТАБРЬ</b>						
Первая неделя Диагностика						
Вторая неделя Вводное занятие.						
Третья неделя Тема «Экскурсия в лес» (ОРУ — комплекс 1)						
Перестроение в две колонны, расчет на «раз», «два» в шеренге и в колонне	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад (веселая зарядка «Медуза»). Бег «змейкой»; широким шагом; с преодолением препятствий (воротца или кубы, высота 20—25 см)	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, с перекладывание малого мяча из рук вруки над головой <b>Повторение.</b>	Прыжки через 5—6 предметов (высота 15—20 см) <b>Закрепление.</b>	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимать к груди <b>Обучение.</b>	—	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижност и «Шуршаща ясказка»
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 1						
<b>НОЯБРЬ</b>						
Первая неделя Тема «Путешествие по городу» (ОРУ — комплекс 2)						
Перестроение в две колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу(лечь, сесть; веселая зарядка «Велосипед»), Бег обычный; с преодолением	Прыжки в длину сместа <b>Закрепление.</b>	Перебрасывани е мяча друг другу из-за головы <b>Повторение.</b>	Ползание до флажка с толканием мяча головой (расстояние 4— 5 м) <b>Обучение.</b>	Подвижная игра «Найди свое место». Игра малой подвижности «Подкрадись не слышно»	Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижн ая игра «Подкрадись не слышно»

	препятствий (воротца, предметы)					
Вторая неделя Тема «Путешествие по городу» (ОРУ — комплекс 3)						
Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу	Прыжки в высоту сместа на двух ногах <b>Закрепление.</b>	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую <b>Обучение.</b>	—II— <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Кто ушел?»	Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»
Третья неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 2						
Четвертая неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 3						
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
Первая неделя						
Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 4)						
Расчет на «раз», едва», «три»; перестроение по расчету; построение в звенья за ведущим	Ходьба обычная; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»), Бег обычный; «змейкой»; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Чудесные ладошки»)	Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под коленом <b>Обучение.</b>	—	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы <b>Повторение.</b>	Подтягивание на скамейке с помощью рук <b>Закрепление.</b>	Подвижная игра «Щука». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя						
Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5)						

Перестроение в пары и в колонны. Перестроение в шеренгу, две шеренги	Ходьба обычная; широким шагом; приставным шагом лицом по кругу. Бег обычный; широким шагом, мелким шагом, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под коленом и над головой <b>Закрепление.</b>	—	Отбивание мяча от пола <b>Обучение.</b>	Подлезание под Дугу в плотной группировке <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Друзья»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 4						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 5						
<b>ЯНВАРЬ</b>						
Первая неделя Каникулы						
Вторая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы» ( <b>ОРУ</b> — комплекс 6)						
Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба с длинным шнуром по кругу. Бег обычный; со шнуром «змейкой»; остановкой по сигналу (присесть; веселая зарядка «Качели-карусели»)	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове с приседанием в середине скамейки <b>Обучение.</b>	Прыжки в глубину в обозначенное место; «змейкой» на одной ноге с продвижением вперед <b>Закрепление.</b>	Отбивание мяча от пола в движении по прямой <b>Повторение.</b>	—	Подвижная игра «Чай- чай-выручай». Игра малой подвижности «Летает — не летает»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 6						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 7						
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
Первая неделя						

Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7)						
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и в круг	Обычная ходьба в колонне и шеренге, по сигналу (веселая зарядка «Качели-карусели»). Бег с изменением темпа и со сменой направления	Ходьба по доске закрытыми глазами <b>Повторение.</b>	Прыжки в длину с места <b>Закрепление.</b>	Забрасывание мяча в корзину <b>Обучение.</b>	—	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Котятка и клубочки»
Вторая неделя Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7)						
Равнение в колонне, шеренге; перестроение в звенья	Ходьба с выпадами, по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»). Бег обычный; в чередовании с прыжками с ноги на ногу; медленный бег спиной вперед	Ходьба по доске с закрытыми глазами с поворотом посередине вокруг себя <b>Закрепление.</b>	Прыжки в длину с разбега на 130—150 см (разбег 8 мин) <b>Обучение.</b>	Отбивание мяча от пола в движении и забрасывание мяча в корзину <b>Повторение.</b>	—	Подвижная игра «Грибы, ягоды, цветы». Игра малой подвижности «Тихо — громко»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 8						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 9						
<b>МАРТ</b>						
Первая - Вторая недели Тема «Мы — юные циркачи» (ОРУ — комплекс 8)						
Построение в шеренгу, колону; расчет на «раз» и «два»; построение в один, два круга	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево), в колонне. Бег обычный; со сменой направления; с остановкой по сигналу(веселая	—	Запрыгивание на высоту с места <b>Закрепление.</b>	Перебрасывание мяча друг другу с отбиванием его от земли (3—4 раза) <b>Повторение.</b>	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке <b>Обучение.</b>	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»

	зарядка «Лодочка»)					
Вторая неделя Тема «Мы — юные циркачи» (ОРУ — комплекс 8)						
Построение в три колонны тройками; размыкание и смыкание	Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево) Бег обычный; со сменой направляющего; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кенгуру»)	—	Запрыгивание на высоту с места и спрыгивание в обозначенное место <b>Закрепление.</b>	Метание в вертикальную цель <b>Обучение.</b>	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине выпрямление ног <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Тихо — громко»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 10						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 11						
<b>АПРЕЛЬ</b>						
Первая неделя Тема «Цирк» (ОРУ — комплекс 9)						
Перестроение в три колонны на месте и в движении	Ходьба обычная; на высоких четвереньках; с выпадами (веселая зарядка «Экскаватор»), Медленный бег в течение 1 мин, «змейкой»; с остановкой по звуковому сигналу (лечь на живот)	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах посередине <b>Закрепление.</b>	—	Метание мешочков в песок в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) <b>Обучение.</b>	Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово»
Вторая неделя Тема «Цирк» (ОРУ — комплекс 9)						

Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному	Ходьба обычная; спиной вперед; с выпадами; с остановкой по сигналу(веселая зарядка «Ежик»), Медленный бег в течение 1 мин; «змейкой» с остановкой по звуковому сигналу (поворот вокруг себя)	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах <b>Закрепление.</b>	—	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) <b>Обучение.</b>	Вис на гимнастической стенке:ноги в стороны, ноги вместе <b>Обучение.</b>	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 12						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 13						
<b>МАЙ</b>						
Первая неделя Тема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 10)						
Построение в три, четыре колонны, парами	Ходьба обычная в колонне парами, по сигналу (перестроение в одну колонну; веселая зарядка «Экскаватор»). Бег на носках, с захлестом голени, по сигналу — остановка (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба с перешагиванием через предметы на скамейке <b>Закрепление.</b>	—	Отбивание мяча от пола в движении с перемещением между предметами <b>Повторение.</b>	Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет <b>Обучение.-</b>	Подвижная игра «Не урони мяч». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя - Фитнес-тренировка — комплекс 14						
Третья неделя - Итоговые занятия						
Четвертая неделя - Диагностика						

## 8.4. Календарно-тематическое планирование

6 - 7 лет

Описание фитнес-тренировок представлено в книге Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – стр. 107 -181

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>ОКТАБРЬ</b>						
Первая неделя Диагностика						
Вторая неделя Вводное занятие						
Третья неделя Тема «Осень в лесу» ОРУ — комплекс 1						
В колонну по одному, двое, трое. Равнение в шеренге.	Ходьба обычная; на наружном и внутреннем своде стопы, в полуприсяде. Бег обычный; голени захлест; с выбрасыванием прямых ног вперед	Ходьба по гимнастической скамейке Обучение	—	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3-4 м) из и.п. сидя на коленях.	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке	Подвижная игра «Самый быстрый», игра малой подвижности «Подкрадись не слышно»
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 1						
<b>НОЯБРЬ</b>						
Первая неделя Тема «Мой город» ОРУ — комплекс 2						

Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»	Ходьба обычная; скрестным шагом; на высоких четвереньках; семенящим шагом. Прыжки с продвижением вперед: вдоль первой стены на двух ногах, вдоль второй стены на правой ноге, вдоль третьей — на левой	—	Прыжки в длину с места <b>Закрепление.</b>	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы <b>Повторение.</b>	Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой <b>Обучение.</b>	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
Вторая неделя Тема «Мой город» ОРУ — комплекс 3						
Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»; повороты направо, налево	Ходьба обычная; пятки вместе, носки врозь; спиной вперед; семенящим шагом. Бег обычный; галоп спиной и лицом в круг; с высоким подниманием коленей с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Солдатык»)	—	— II — <b>Закрепление.</b>	Отбивание мяча от пола правой и левой рукой не менее 10 раз <b>Обучение.</b>	Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Птички и клетка». Игра малой подвижности «Будь внимателен»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 2						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 3						
<b>ДЕКАБРЬ</b>						

Первая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» ОРУ — комплекс 4						
Расчет на «раз», «два» и перестроение в две шеренги; построение в три колонны в движении	Ходьба обычная; скрестным шагом, широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с выбрасыванием ног вперед; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны <b>Повторение.</b>	Прыжки на двух ногах с зажатым между ногами мячом <b>Закрепление.</b>	Забрасывание большого мяча в корзину (высота – 1,5 м) <b>Обучение.</b>	—	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» ОРУ — комплекс 5						
— // —	Ходьба обычная; приставным шагом лицом в круг, руки за головой; на пятках спиной вперед, руки за спиной. Бег обычный; прыжками с ноги на ногу с остановкой по сигналу; со сменой направления	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны с присоединением посередине <b>Закрепление.</b>	Прыжки в высоту с разбега <b>Обучение.</b>	— // — <b>Повторение.</b>	—	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 4						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 5						
<b>ЯНВАРЬ</b>						
Первая неделя Каникулы						

<p>Вторая неделя Тема «Забавы зимушки – зимы» ОРУ — комплекс 6</p>						
— //—	Ходьба обычная; с приставлением пятки одной ноги к носку другой ноги; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Качели-Карусели»). Бег обычный; с заданием (веселая зарядка «Кенгуру»)	—	Прыжки в длину с разбега <b>Обучение.</b>	— //— <b>Повторение.</b>	— <b>Закрепление.</b>	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Садовник»
<p>Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 6</p>						
<p>Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 7</p>						
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
<p>Первая неделя Тема «Пожарные на учении» ОРУ — комплекс 7</p>						
Построение в четыре колонны; через середину расхождение парами направо, налево	Ходьба обычная; приставным шагом, стоя лицом и спиной в круг; носки вместе, пятки врозь. Бег обычный; с заданием (во время бега подпрыгнуть и достать бубен); с подлезанием под препятствия	—	Прыжки через обруч в движении <b>Обучение.</b>	Метание малого мяча в вертикальную цель (расстояние 3-4 м) <b>Повторение.</b>	Влезание на гимнастическую стенку и переход с одного пролета на другой по диагонали (высота 2 м) <b>Закрепление.</b>	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Дружные пингвины»

<p>Вторая неделя Тема «Пожарные на учении» ОРУ — комплекс 7</p>						
Перестроение из одного круга в два	Ходьба обычная; скрестным шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; с перепрыгиванием препятствий прыжки с продвижением вперед	—	— <b>Повторение.</b>	— <b>Закрепление.</b>	Лазанье по гимнастической скамейке на спине, с подтягивание руками <b>Обучение.</b>	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Скажи наоборот»
<p>Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 8</p>						
<p>Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 9</p>						
<b>МАРТ</b>						
<p>Первая неделя Тема «Весенняя карусель» ОРУ — комплекс 8</p>						
Расчет на «раз», «два», «три» и замыкание по расчету, приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба обычная; на носках, по сигналу — на низких четвереньках: скрестным шагом. Бег «змейкой», с приседанием по сигналу; обычный с заданием для рук (руки вверх, в стороны, вперед)	—	Впрыгивание с разбега в четыре шага на предмет (высота — 40 см) <b>Закрепление.</b>	Метание в вертикальную цель <b>Повторение.</b>	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямляя ноги вперед <b>Обучение.</b>	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»

<p>Вторая неделя Тема «Весенняя карусель» ОРУ — комплекс 9</p>						
Перестроение из одной колонны в две, три в движении	Ходьба обычная; в полуприседе; с остановкой по сигналу (веселая зарядка	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с переклады-	—	Отбивание мяча с продвижением друг к другу с отбивкой от земли	— II — <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Зоопарк». Игра малой подвижности «Шел
	«Лодочка»). Бег со сменой направлений движения; захлест голени; прыжки из стороны в сторону на двух ногах с продвижением вперед	ванием мяча под коленом <b>Закрепление.</b>		(3—4 раза) <b>Обучение.</b>		крокодил»
<p>Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 10</p>						
<p>Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 11</p>						
<b>АПРЕЛЬ</b>						
<p>Первая неделя Тема «Олимпийские звезды» ОРУ — комплекс 10</p>						
Расчет на «раз», «два», перестроение в две шеренги; повороты направо, налево прыжком, на месте	Ходьба по узкой дорожке с заданием на руки, по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, в чередовании с ходьбой спиной вперед, по сигналу (веселая	Прыжки по гимнастической скамейке на двух ногах с продвижением вперед <b>Закрепление.</b>	—	Метание предметов в горизонтальную цель <b>Обучение.</b>	Из вися на гимнастической стенке развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх <b>Повторение.</b>	Подвижная игра «Подмигалы». Игра малой подвижности «Скажи наоборот»

	зарядка «Кенгуру»)					
<p>Вторая неделя Тема «На солнечной поляночке» ОРУ — комплекс 11</p>						
	Ходьба обычная; шагом «сиртаки»; с перекатом с пятки на носок. Бег обычный; с преодолением препятствий; «змейкой»; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Качели-Карусели»)	Прыжки через короткую скакалку, стоять на месте <b>Обучение.</b>	—	<b>Повторение.</b>	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на вис, развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх <b>Закрепление.</b>	Подвижная игра «Бабка-ежка». Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»
<p>Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 12</p>						
<p>Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 13</p>						
<b>МАЙ</b>						
<p>Первая неделя Тема ОРУ — комплекс 12</p>						

Построение в три колонны в движении; расчет на «раз» «два», «три»; перестроение из одного круга в два на ходу	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой тройками по кругу; спиной вперед. Бег обычный в чередовании с бегом спиной вперед — по звуковому сигналу	Стоять на гимнастической скамейке на носках, поворачиваться кругом, закрыв глаза <b>Обучение.</b>	—	Метание мяча в вертикальную цель (расстояние 5—6 м) <b>Повторение.</b>	—	Подвижная игра «Зоопарк». Игра малой подвижности «Садовник»
Вторая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 14						
Третья неделя Итоговые мероприятия						
Четвертая неделя Диагностика						

## 9. Особенности взаимодействия с семьями обучающихся

В основу совместной деятельности семьи и ДОО заложены следующие *принципы*:

- Единый подход к процессу физического развития ребенка;
- открытость ДОО для родителей (законных представителей);
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равная ответственность родителей (законных представителей) и педагогов.

*Цель* взаимодействия с семьей – обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи в вопросах физического развития детей, в развитии индивидуальных способностей дошкольников, охраны и укрепления здоровья детей.

Направления деятельности педагога реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приёмов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

<i>Направление деятельности</i>	<i>Мероприятия</i>
Диагностико – аналитическое направление	<ul style="list-style-type: none"><li>• Сбор информации о состоянии здоровья ребенка; индивидуальные особенности ребёнка (личностные, поведенческие, общения);</li><li>• Беседы, диалоги с членами семей;</li><li>• Опрос, анкетирование;</li><li>• Дни открытых дверей;</li><li>• Открытые просмотры занятий</li></ul>
Просветительское и консультационное направления	<ul style="list-style-type: none"><li>• Групповые родительские собрания</li><li>• Тренинги</li><li>• Консультации</li><li>• Информационные стенды</li><li>• Сайт ДОО</li><li>• Социальные группы в сети Интернет</li><li>• Фотографии</li><li>• Совместные спортивные праздники и досуги</li></ul>

## 10. Оценочные материалы

*Цель* диагностики: выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

*Метод* диагностики: наблюдение за обучающимися в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий, беседы в свободной форме.

*Периодичность* проведения диагностики – 2 раза – октябрь, май.

*Система педагогической диагностики (мониторинга)*: достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

№ п/п	ФИО обучающегося	Демонстрирует двигательные способности		Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы Программы		Выполняет упражнения игрового стретчинга		Выполняет силовые упражнения		Умение работать на степ-платформе		Проявляет самостоятельность, творческую активность.		Итого	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к

В процессе наблюдения за деятельностью обучающихся делается вывод о достижении обучающимися планируемых результатов (показателей) освоения Программы.

- 3 балла - выполняет самостоятельно при минимальном контроле(помощи) взрослого.
- 2 балла - выполняет самостоятельно при напоминании взрослого.
- 1 балл - выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные - совместно со взрослым

## 11. Методическое обеспечение

### *Методы реализации Программы:*

- Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные.
- Наглядные – показ, имитация, участие педагога в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
- Практические упражнения.
- Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.
- Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
- Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
- Смена способов выполнения упражнений.
- Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

На занятиях применяются фитнес технологии, которые вызывают положительные эмоции, удовлетворяют потребности ребенка в движении, способствуют физическому развитию и физической подготовленности -

ритмическая гимнастика, степ-аэробика, стретчинг, фитбол – гимнастика, спортивные и подвижные игры.

## **12. Список литературы**

- Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: Практик. пособие. М., 2007.
- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет – М.:ТЦ Сфера, 2015
- Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» - 3-е изд.- М.: ТЦ Сфера, 2018
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2007г.
- Власенко Н.Э. «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» - Санкт-Петербург «Детство-Пресс»,2015



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087238981

Владелец Анташян Сата Георгиевна

Действителен с 14.04.2025 по 14.04.2026