

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 города Похвистнево
городского округа Похвистнево Самарской области
структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

Рассмотрена на заседании
Тренерского Совета
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
Протокол № 17 от 07.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
_____ Гайнанова В.Р.
Приказ №238–ОД от 07.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 5 - 7 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Калмыкова И.А.,
инструктор-методист

ОГЛАВЛЕНИЕ

Краткая аннотация	2
1. Пояснительная записка.	2
2. Учебный план.	6
3. Учебно-тематический план.	6
3.1. Учебно-тематический план модуля «Быстрый»	6
3.2. Учебно-тематический план модуля «Сильный»	8
3.3 Учебно-тематический план модуля «Ловкий»	8
3.4 Учебно-тематический план «Выносливый»	9
4. Содержание программы	11
4.1. Содержание программы модуля «Быстрый»	11
4.2. Содержание программы модуля «Сильный»	12
4.3 Содержание программы модуля «Ловкий»	14
4.4 Содержание программы модуля «Выносливый»	15
5. Ресурсное обеспечение программы.	17
6. Список литературы и интернет-ресурсов.	18
Приложение 1. Календарный учебный график программы «Подвижные игры»	19
Приложение 2. Оценочные материалы.	22

Краткая аннотация.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» физкультурно-спортивной направленности включает в себя 4 тематических модуля и нацелена на укрепление здоровья детей и их всестороннего физического развития.

1. Пояснительная записка.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Подвижные игры» - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирования культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Данная программа также ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта, определенных Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года от 12.07.2017.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением 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»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Стратегией социально-экономического развития Самарской области до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Данная Программа составлена на основе «Модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры» (стартовый уровень) Ильдяковой А.О., 2022 г.

Занятия физической культурой благотворно влияют на физическое и психическое состояния человека, однако у детей еще нет осознанного понимания положительного влияния занятиями лёгкой атлетикой. Заинтересовать ребенка занятиями такого рода упражнениями очень сложно, ведь они требуют особой концентрации, выполнений всех указаний и тонкостей. Ребенок

просто не сможет и не поймет всей важности тренировочного процесса. Здесь на помощь приходит игра (подвижная игра), являющаяся ведущим видом деятельности для детей. И только посредством игры ребенок с интересом сможет освоить все виды предлагаемых ему физических упражнений.

Новизна программа состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Педагогическая целесообразность заключается в применении на занятиях физической культурой подвижных игр, повышающих интерес и мотивацию к выполнению занятий, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

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

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

Цель программы - содействие гармоничному физическому развитию детей через удовлетворение потребности в двигательной активности посредством подвижных игр.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить технике выполнения различных видов двигательной деятельности;
- обучить правилам гигиены, технике безопасности и поведения на занятиях;
- обучить игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- развить интерес к занятиям физической культурой;
- развить самостоятельность, наблюдательность, творческие способности детей;
- развить силовые и координационные способности, быстроту, ловкость, выносливость;
- развить скорость реакции в быстро меняющихся игровых условиях.

Воспитательные:

- воспитать навык работы в команде: способность договариваться, согласовывать свои действия с действиями других, проявлять уважительное отношение к членам команды;
- воспитать целеустремлённость, силу воли, уверенность, выдержку и самообладание;
- воспитать дисциплинированность во время занятий.

Коррекционные задачи:

Обучающие:

- формирование комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

Развивающие:

- развивать основные физические и психические качества, повышаются функциональные возможности различных органов и систем.

Воспитывающие:

-формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;

-формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

Уровень программы стартовый

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 5 - 7 лет.

Высокая способность детей в этот возрастной период быстро овладевать теми или иными видами деятельности определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития. В этом возрасте дети наиболее активны, подвижны, двигательные навыки детей развиваются, позволяя успешно овладевать разнообразными сложными видами физической деятельности и совершенствовать свои двигательные навыки.

Программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 126 часов (4 модуля).

Формы обучения:

- беседы с игровыми элементами;
- сюжетно-ролевые игры, игры-путешествия, игры-имитации;
- соревнования, состязания, конкурсы.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 3,5 ч в неделю. Одно занятие длится 25-30 минут.

Наполняемость учебных групп: минимальная наполняемость групп составляет 10 обучающихся, максимальная – 20, оптимальная – 15 обучающихся.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Планируемые результаты:

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

Метапредметные:

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать предлагаемые действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей и родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и практических навыков проводится посредством проведения «весёлых стартов», командных и индивидуальных соревнований.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил подвижных игр. Необходимы все виды помощи: значительная – в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затем – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но не достаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи учителя.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Учащиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из усвоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится **входной контроль**, середине года (январь) проводится **текущий контроль**, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится **итоговый контроль**, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- беседа;
- наблюдение;
- контрольные испытания по физической подготовке;
- участие в подвижных играх,
- участие в соревнованиях;
- сдача норм ГТО.

2. Учебный план.

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Быстрый»	29	8	21
2.	«Сильный»	34	8	26
3.	«Ловкий»	33	12	21
4.	«Выносливый»	30	9	21
Всего часов		126	37	89

3. Учебно-тематический план.

3.1. Учебно-тематический план модуля «Быстрый»

Цель: формирование физических навыков и умений через подвижные игры, направленные на развитие физического качества: быстроты.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике выполнения физических упражнений, акцентируя внимание на скорость их выполнения;
- обучить правилам взаимодействия в игре.

Развивающие:

- развить интерес к осваиванию физической деятельности;
- развить быстроту реакции на часто меняющиеся условия и обстановку.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- определение понятий «Колонна», «Шеренга», «Становись», «Равняйся», «Смирно» и др. строевые команды;
- технику выполнения физических упражнений;
- основные правила подвижных игр.

Обучающийся должен уметь:

- безошибочно выполнять физические упражнения;
- строго соблюдать правила игры.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения физических упражнений в быстром темпе.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Строевые команды.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
2.	Строевые упражнения.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
3.	Умеренная ходьба и ходьба с изменением направления.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
4.	Ходьба на носочках.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
5.	Ходьба на пятках.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
6.	Ходьба широким шагом.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
7.	Ходьба приставным шагом.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа.
8.	Ходьба в полуприседе.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
9.	Ходьба в приседе.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
10.	Ходьба и бег спиной вперед.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа.
11.	Бег по сигналу.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
12.	Бег с высоким подниманием бедра.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа.
13.	Бег с замахиванием голени.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
14.	Бег с прямыми ногами.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
15.	Бег спиной вперед.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа.
16.	Бег с изменением направления.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
17.	Бег змейкой.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
18.	Итоговое занятие «Самый быстрый».	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
Итого:		8	21	29	

3.2. Учебно-тематический план модуля «Сильный»

Цель: формирование физических навыков и умений через подвижные игры, направленные на развитие физического качества: силы.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике выполнения физических упражнений с учётом изменения мышечных усилий;
- обучить правилам взаимодействия в игре.

Развивающие:

- развить интерес к осваиванию физической деятельности;
- развить силовые качества.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- технику выполнения физических упражнений;
- основные правила подвижных игр.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений;
 - строго соблюдать правила игры.
- Обучающийся должен приобрести навык:
- выполнения физических упражнений с изменением мышечных усилий.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практи- ка	Всего	
1.	Прыжки на месте.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.
2.	Прыжки с продвижением вперед и назад.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.
3.	Прыжки левым и правым боком.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.
4.	Прыжки в длину с места.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.
5.	Прыжки через скакалку.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.
6.	Полуприседы и приседы.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.
7.	Прыжки с приседа, полуприседа.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.
8.	Упражнения с использованием мяча.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.
9.	Упражнения с использованием скакалки.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.
10.	Упражнения с использованием каната.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.
11.	Упражнения с использованием обруча.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.
12.	Упражнения с использованием гимнастической скамейки.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
13.	Лазанье по гимнастической стенке.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
14.	Упражнения на развитие координации движений.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.
15.	Упражнения с партнёром.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.
16.	Бег с ускорением.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.
17.	Итоговое занятие «Самый сильный»	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
Итого:		7	26	33	

3.3. Учебно-тематический план модуля «Ловкий»

Цель: формирование физических навыков и умений через подвижные игры, направленные на развитие физического качества: ловкости.

Задачи:

Обучающие:

- обучить быстрому перестроению двигательной деятельности в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой;

- обучить правилам взаимодействия в игре.

Развивающие:

- развить интерес к осваиванию физической деятельности;
- развить быстроту реакции;
- развить координационные способности;
- развить точность выполнения движения.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- основные правила подвижных игр.

Обучающийся должен уметь:

- быстро и точно исполнять двигательные действия;
- строго соблюдать правила игры.

Обучающийся должен приобрести навык:

- быстрого перестроения двигательной деятельности в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля /аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Гимнастические вольные упражнения для развития сложной координации движений.	1,4	2,6	4	Наблюдение, беседа.
2.	Акробатические упражнения.	1,4	2,6	4	Наблюдение, беседа.
3.	Упражнения в лазании.	1,4	2,6	4	Наблюдение, беседа.
4.	Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры.	1,4	2,6	4	Наблюдение, беседа.
5.	Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.	1,5	2,5	4	Наблюдение, беседа.
6.	Прыжки в высоту и длину с места, разбега.	1,5	2,5	4	Наблюдение, беседа.
7.	Упражнения с использованием мяча.	1,5	2,5	4	Наблюдение, беседа.
8.	Эстафеты.	1,5	2,5	4	Наблюдение, беседа.
9.	Итоговое занятие «Самый ловкий».	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
Итого:		12	21	33	

3.4. Учебно-тематический план модуля «Выносливый»

Цель: формирование физических навыков и умений через подвижные игры, направленные на развитие физического качества: выносливости.

Задачи:

Обучающие:

- обучить длительному выполнению двигательного акта;
- обучить правилам взаимодействия в игре.

Развивающие:

- развить интерес к освоиванию физической деятельности;
- развить работоспособность.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- основные правила подвижных игр.

Обучающийся должен уметь:

- противостоять утомлению;
- поддерживать двигательную деятельность продолжительное время;
- строго соблюдать правила игры.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения двигательной деятельности без снижения её эффективности.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Ходьба.	1,4	2,6	4	Наблюдение, беседа.
2.	Бег.	1,4	3,6	5	Наблюдение, беседа.
3.	Прыжки толчком двух ног с продвижением.	1,4	3,6	5	Наблюдение, беседа.
4.	Упражнения со скакалкой.	1,4	3,6	5	Наблюдение, беседа.
5.	Упражнения с мячом.	1,5	3,5	5	Наблюдение, беседа.
6.	Упражнения с партнером.	1,5	3,5	5	Наблюдение, беседа.
7.	Итоговое занятие «Самый выносливый».	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
Итого:		9	21	30	

4. Содержание программы.

4.1. Содержание модуля «Быстрый».

Тема 1. Строевые упражнения.

Теория: Техника безопасности на занятиях. Знакомство с понятиями «шеренга» и «колонна». Знакомство со строевыми командами: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!».

Практика: Отработка строевых упражнений посредством подвижных игр «На свои места» или «В колонну», «Кто быстрее в колонну?» «По свистку», «Ловишки».

Тема 2. Строевые упражнения.

Теория: знакомство с командами: «На вытянутые руки разойтись!», «На 1, 2 рассчитайсь», «Направо, налево, кругом», «Шагом марш!».

Практика: Отработка строевых команд и упражнений в процессе подвижных игр «Не ошибись!», «Капитаны», «Невод».

Тема 3. Умеренная ходьба и ходьба с изменением направления.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка скорости передвижения и изменения направления передвижения в процессе подвижных игр «Змейка», «Ловишки», «Море волнуется раз, море волнуется два...».

Тема 4. Ходьба на носочках.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «Серый волк и зайки», «Два берега».

Тема 5. Ходьба на пятках.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «Два берега», «Танцы на углях».

Тема 6. Ходьба широким шагом.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «Не попади в болото», «Два берега».

Тема 7. Ходьба приставным шагом.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «Скалолазы», «Тонкая тропинка».

Тема 8. Ходьба в полуприседе.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «В засаде», «Низкий потолок».

Тема 9. Ходьба в приседе.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «Гуси за рекой», «В засаде».

Тема 10. Ходьба и бег спиной вперед.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «Поводырь», «По свистку».

Тема 11. Бег по сигналу.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «Повар и котята», «Пятнашки».

Тема 12. Бег с высоким подниманием бедра.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «Не попади в болото», «Рыбак и рыбки», «Быстро по местам».

Тема 13. Бег с захлёстыванием голени.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «Рыбак и рыбки», «Ловишки», «Ключик».

Тема 14. Бег с прямыми ногами.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «На рыбалке», «Буратино».

Тема 15. Бег спиной вперёд.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «Самый быстрый», «Поводырь», «К своим флажкам».

Тема 16. Бег с изменением направления. Бег змейкой.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «Невод», «Два берега», «Рыбки».

Тема 17. Итоговое занятие.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил соревнований.

Практика: проведение командных соревнований, «Весёлых стартов».

4.2. Содержание модуля «Сильный»

Тема 1. Прыжки на месте.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники прыжков на одной, на двух ногах, с поворотами вправо-влево в процессе подвижных игр «Болото», «Быстрый зайка», «Рыбак и рыбки», «Попрыгунчик».

Тема 2. Прыжки с продвижением вперёд и назад.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники прыжков с продвижением вперёд и назад в процессе подвижных игр «Быстрый зайка», «Не попадись», «Не попадись в болото».

Тема 3. Прыжки левым и правым боком.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники прыжков левым и правым боком в процессе подвижных игр «С кочки на кочку», «Найди свой домик».

Тема 4. Прыжки в длину с места.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники прыжков в длину с места в процессе подвижных игр «Кенгуру», «Зайцы и волк».

Тема 5. Прыжки через скакалку.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники прыжков на скакалке в процессе подвижных игр «Волк и семеро козлят», «Десятки».

Тема 6. Полуприседы и приседы.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники приседаний в процессе подвижных игр «Уточки», «Передал – садись».

Тема 7. Прыжки с приседа, полуприседа.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения прыжков с приседа, полуприседа в процессе подвижных игр «Попрыгунчик», «Кто выше прыгнет?», «Лягушата».

Тема 8. Упражнения с использованием мяча.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений с использованием мяча (броски и ловля мяча, метание мяча на дальность, метание мяча в цель) обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Подвижные игры с использованием мяча «Мяч в стенку», «Гол в ворота», «Сбей предмет», «Пас в кругу» «Ловко и быстро».

Тема 9. Упражнения с использованием скакалки.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры «Часы», «Выручалочка» с использованием скакалки.

Тема 10. Упражнения с использованием каната.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры «Змейка», «Канатная дорожка», «Перетягивание каната» с использованием каната.

Тема 11. Упражнения с использованием обруча.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры «Каракатица», «Тоннель», «Быстрый змей», «Меткий стрелок» с использованием обруча.

Тема 12. Упражнения с использованием гимнастической скамейки.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры «С берега на берег», «По мосту» с использованием гимнастической скамейки.

Тема 13. Лазанье по гимнастической стенке.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры «Пожарные на учении», «Смелые верхолазы» с использованием гимнастической стенки.

Тема 14. Упражнения на развитие координации движений.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры «Баскетболист», «Кошки – мышки», «Мяч в цели», направленные на развитие координации движений.

Тема 15. Упражнение с партнёром.

Практика: подвижные игры «Догони свою пару», «Фигуры», «Зеркало», направленные на взаимодействие с партнёром.

Тема 16. Бег с ускорением.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: проведение подвижных игр «День и ночь», «Пятнашки», эстафеты, направленных на развитие скоростного бега.

Тема 17. Итоговое занятие.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил соревнований.

Практика: проведение командных соревнований, «Весёлых стартов».

4.3. Содержание модуля «Ловкий».

Тема 1. Гимнастические вольные упражнения.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка гимнастических вольных упражнений, направленных на развитие сложной координации движений в процессе подвижных игр «Мост над рекой», «Весёлая гимнастика», «Море волнуется раз...».

Тема 2. Акробатические упражнения.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка акробатических упражнений: прыжки, кувырки, перевороты, перекаты с простыми сочетаниями из этих элементов в процессе подвижных игр «Быстрые перекаты», «Ловцы и раки», «Акробатическая цепочка», «Быстро по местам».

Тема 3. Упражнения в лазании.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техник лазания: лазание в висе, смешанном висе или упоре, перелезания в процессе подвижных игр в процессе подвижных игр «Кто быстрее до флажка», «Пожарные на учении», «Скалолазы».

Тема 4. Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка упражнений в балансировании на уменьшенной площади опоры в процессе подвижных игр «Мост над пропастью», «С берега на берег», «Переправа».

Тема 5. Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка навыка работы с мячами в процессе подвижных игр «Пас в кругу», «Ловко и быстро».

Тема 6. Прыжки в высоту и длину с места, разбега.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «Скок – поскок», «Вороны», «Достань до цели».

Тема 7. Упражнения с использованием мяча.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Броски и ловля мяча; Метание мяча на дальность; Метание мяча в цель;

Практика: проведение подвижных игр «Мяч в стенку», «Гол в ворота», «Сбей предмет», «Пас в кругу», «Ловко и быстро» с использованием мяча.

Тема 8. Эстафеты.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил эстафет.

Практика: проведение подвижных игр, эстафет.

Тема 9. Итоговое занятие.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил соревнований.

Практика: проведение командных соревнований, «Весёлых стартов».

4.4. Содержание модуля «Выносливый»

Тема 1. Ходьба.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. ходьба с подключением движений руками; ходьба с преодолением препятствий.

Практика: подвижные игры «По сигналу», «Шире шаг», «Великаны – карлики», «Вернись на свое место» с элементами ходьбы и её вариациями.

Тема 2. Бег.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр:

- 1) бег с прыжками через препятствия;
- 2) бег с изменением направления, темпа;

бег в чередовании с ходьбой и т. д.

- 1) бег на различные дистанции по стадиону;
- 2) бег по пересеченной местности с подъемами;

бег по мягкой песчаной и твёрдой поверхности.

Практика: подвижные игры «Бездомный заяц», «Граната», «У медведя во бору», «Ловишки», «Догонялки» с отработкой техники бега.

Тема 3. Бег.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры «Стань первым», «Кто скорее до флажка», «Самолёты», «Ловишки» с отработкой техники бега в различных условиях.

Тема 4. Прыжки с продвижением в стороны.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. (вперед, назад, в стороны, из различных положений)

Практика: подвижные игры «Скок – поскок», «Вороны», «Достань до цели» с отработкой техники прыжков с продвижением в стороны.

Тема 5. Упражнения со скакалкой.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. промежуточные прыжки на двух ногах, на одной, поочередно, вращая скакалку вперед, назад, сбоку.

Практика: подвижные игры «Под ногами», «Море волнуется», «Рыбак и рыбки» с использованием скакалки.

Тема 6. Упражнения с мячом.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры «Граната», «Подбрось, поймай», «Лови – бросай» с использованием мяча.

Тема 7. Упражнения с партнёром.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры «Догони свою пару», «Фигуры», «Мышеловка», «Два мороза», направленные на взаимодействие с партнёром.

Тема 8. Итоговое занятие

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил соревнований.

Практика: проведение командных соревнований, «Весёлых стартов».

5. Ресурсное обеспечение программы

Информационно-методическое обеспечение:

- Наглядные изображения;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

Материально-техническое оснащение программы:

- спортивный зал;
- комната для переодевания;
- скакалки;
- мячи малые, мячи большие;
- кегли;
- обручи;
- комплект фишек;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- кубики;
- свисток.

6. Список литературы и интернет-ресурсов.

1. Ильгова В., Сокорева Е. Подвижные народные игры: старший дошкольный возраст // Дошкольное воспитание. - 2016. - № 9. - С. 85 - 90.
2. Киселев, П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом / П.А. Киселев. - М.: Планета, 2015. - 593 с
3. Магомедов А.М., Каялов Б.М., Рабаданов М.С. Возможности использования подвижных игр с элементами ориентирования в процессе физического воспитания дошкольников // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2016. № 48. С. 268-272.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
5. Родина Н.А., Дементьева М.Н. Народные подвижные игры как средство физического развития детей дошкольного возраста // 2015. С. 296-299.
6. Сочеванова Е.А. Подвижные игры со старшими дошкольниками // Дошкольная педагогика. - 2016. - № 4. - С. 67 - 69.
7. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2015. - 497 с.
8. Фирилева Ж.Е., Рябчиков А.И., Загрядская О.В. Танцы и игры под музыку для детей дошкольного возраста. - М.: Лань, 2016. - 160 с.
9. Финогенова Н.В., Решетов Д.В. Использование подвижных игр в дошкольном возрасте // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 10. - С. 9 - 11.
10. Чегодаева С.Ю., Лидухен Ю.А. Подвижные игры с детьми младшего, среднего и старшего дошкольного возраста // Дошкольное образование - развивающее и развивающееся. - 2015. - № 1. - С. 83 - 85.

Календарный учебный график программы «Подвижные игры»

№ п/п	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Модуль «Быстрый»					
1.	Сентябрь	2	Строевые команды.	Вводное занятие	Наблюдение, беседа.
2.	Сентябрь	2	Строевые упражнения.	Рассказ. Беседа. Тестирование.	Наблюдение, беседа.
3.	Сентябрь	1	Умеренная ходьба и ходьба с изменением направления.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
4.	Сентябрь	1	Ходьба на носочках.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
5.	Сентябрь	1	Ходьба на пятках.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
6.	Сентябрь	1	Ходьба широким шагом.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
7.	Сентябрь	2	Ходьба приставным шагом.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
8.	Сентябрь	2	Ходьба в полуприседе.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
9.	Сентябрь	2	Ходьба в приседе.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
10.	Октябрь	2	Ходьба и бег спиной вперед.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
11.	Октябрь	2	Бег по сигналу.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
12.	Октябрь	2	Бег с высоким подниманием бедра.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
13.	Октябрь	2	Бег с замахиванием голени.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
14.	Октябрь	2	Бег с прямыми ногами.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
15.	Октябрь	2	Бег спиной вперед.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
16.	Октябрь	1	Бег с изменением направления.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
17.	Октябрь	1	Бег змейкой.	Комбинированное	Наблюдение, беседа.

				занятие	
18.	Ноябрь	1	Итоговое занятие «Самый быстрый».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
Модуль «Сильный»					
1.	Ноябрь	2	Прыжки на месте.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
2.	Ноябрь	2	Прыжки с продвижением вперед и назад.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
3.	Ноябрь	2	Прыжки левым и правым боком.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
4.	Ноябрь	2	Прыжки в длину с места.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
5.	Ноябрь	2	Прыжки через скакалку.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
6.	Ноябрь	2	Полуприседы и приседы.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
7.	Декабрь	2	Прыжки с приседа, полуприседа.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
8.	Декабрь	2	Упражнения с использованием мяча.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
9.	Декабрь	2	Упражнения с использованием скакалки.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
10.	Декабрь	2	Упражнения с использованием каната.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
11.	Декабрь	2	Упражнения с использованием обруча.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
12.	Декабрь	2	Упражнения с использованием гимнастической скамейки.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
13.	Декабрь	2	Лазанье по гимнастической стенке.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
14.	Январь	2	Упражнения на развитие координации движений.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
15.	Январь	2	Упражнения с партнёром.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
16.	Январь	2	Бег с ускорением.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
17.	Январь	1	Итоговое занятие «Самый сильный»	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.

Модуль «Ловкий»					
1.	Январь	4	Гимнастические вольные упражнения для развития сложной координации движений.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
2.	Февраль	4	Акробатические упражнения.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
3.	Февраль	4	Упражнения в лазании.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
4.	Февраль Март	4	Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
5.	Февраль	4	Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
6.	Февраль	4	Прыжки в высоту и длину с места, разбега.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
7.	Февраль	4	Упражнения с использованием мяча.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
8.	Март	4	Эстафеты.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
9.	Март	1	Итоговое занятие «Самый ловкий».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
Модуль «Выносливый».					
1.	Март	4	Ходьба.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
2.	Апрель	5	Бег.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
3.	Апрель	5	Прыжки толчком двух ног с продвижением.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
4.	Апрель	5	Упражнения со скакалкой.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
5.	Май	5	Упражнения с мячом.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
6.	Май	5	Упражнения с партнером.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
7.	Май	1	Итоговое занятие «Самый выносливый».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.

**Оценочные материалы
Контрольные нормативы
оценки физической подготовленности освоения программы**

Мальчики

Тест группа	Возрастная	Старшая 5—6 лет	Подготовительная 6 – 7 лет
Бег 30 м по прямой (сек)		9.0 — 8.0	8.0 — 7.5
Прыжок в длину с места (см)		75 - 85	90 - 110
Бросок набивного мяча весом 1 кг (см)		230 - 250	270 — 300
Метание вдаль удобной рукой (м)		5,5 — 8,0	6,5 — 8,5
Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками		8 - 12 раз подряд	15 — 20 раз подряд
Отбивание мяча, стоя на месте		8 - 12 раз	15 — 20 раз

Девочки

Тест группа	Возрастная	Старшая 5—6 лет	Подготовительная 6 – 7 лет
Бег 30 м по прямой (сек)		9,5 — 8,5	8,5 — 8,0
Прыжок в длину с места (см)		70 - 80	85 - 100
Бросок набивного мяча весом 1 кг (см)		200 - 250	250 - 280
Метание вдаль удобной рукой (м)		4,5 — 7,5	5,5 — 8,0
Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками		8 - 12 раз подряд	15 — 20 раз подряд
Отбивание мяча, стоя на месте		8 - 12 раз	15 — 20 раз
Непрерывный бег в течение определённого времени		1,5 — 2	2 — 3
Число приседаний за 30 сек		18 — 23	23 — 25
Челночный бег (3 x 10 м) (сек)		13,0 — 11,5	12 — 11
Бег 10 м «змейкой» между предметами (сек)		7,5 — 6,5	7,0 — 6,0
Наклон туловища вниз, стоя на скамейке (см) 0 — 2		1 — 5	2 — 7
Подъем туловища в сед за 30 сед из положения лёжа. -		8 — 12	10 — 15
Время стояния на одной линии, пятка одной ноги примыкает к носку другой (сек)		15 — 30	30 — 60

Тест \ Возрастная группа	Старшая 5—6 лет	Подготовительная 6 — 7 лет
Непрерывный бег в течение определённого времени	1,5 — 2	2 — 3
Число приседаний за 30 сек	18 — 23	23 — 25
Челночный бег (3 х 10 м) (сек)	13,0 — 11,5	12 — 11
Бег 10 м «змейкой» между предметами (сек)	7,5 — 6,5	7,0 — 6,0
Наклон туловища вниз, стоя на скамейке (см)	1 — 5	2 — 7
Подъем туловища в сек за 30 сек из положения лёжа.	8 — 12	10 — 15
Время стояния на одной линии, пятка одной ноги примыкает к носку другой (сек)	15 — 30	30 — 60

