

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Ершова Саратовской области  
им. Героя Советского Союза Зуева М.А.»

**ПРИНЯТА**

на заседании  
педагогического совета  
МОУ «СОШ № 2 г. Ершова  
Саратовской области им. Героя  
Советского Союза Зуева М.А.»

Протокол № 13 от «03» мая 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МОУ «СОШ № 2 г. Ершова  
Саратовской области им.  
Героя Советского Союза  
Зуева М.А.»

 Тихова Ю.А.

Приказ № 161 от «07» мая 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно- спортивной направленности**

**«Пирамида»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
Иванниа Валентина Валентиновна,  
педагог дополнительного образования

г. Ершов, 2024 г.

**Раздел №1.**  
**«Комплекс основных характеристик программы»**  
**1.1. Пояснительная записка**

Гимнастика добавляет новые возможности в развитии детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие, понимание красоты и гармонии — благодаря выполнению упражнений под музыку.

Занимаясь гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, исправить недостатки телосложения, осанки. Современная музыка, при выполнении вольных упражнений, яркая одежда, танцевальные и акробатические движения создают положительные эмоции.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пирамида» МОУ «СОШ №2 г. Ершова Саратовской области им. Героя Советского Союза Зуева М.А.» разработана в рамках **физкультурно-спортивной направленности** в соответствии с:

- «Закон об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр.Министерства образования и науки РФ от 27 июля 2022 г. №629)
- «Правила персонифицированного дополнительного образования в Саратовской области, п.53» (утверждённые приказом Министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 г. №1077, с изменениями от 14.02.2020 г., от 12.08.2020 г.)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей МОУ «СОШ №2 г. Ершова Саратовской области им. Героя Советского Союза Зуева М.А.» и реализуется в очной форме.

Так как в течение учебного года возникает непреодолимая сила или форс-мажор - обстоятельства (эпидемия, карантин, погодные условия, и прочее), не позволяющее осуществлять обучение в обычной (очной) форме, программа реализуется с помощью электронных (дистанционных) технологий.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что в нашем обществе неуклонно растут реальные возможности для гармонического развития молодого поколения. Массовое вовлечение детей в систематические занятия спортом и рациональная организация занятий для самых маленьких - это задача большого круга специалистов.

Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

При рациональном чередовании различных групп упражнений формируют правильную осанку, что особенно возможно в занятиях с детьми школьного возраста.

Достижение успеха возможно только при настойчивости, трудолюбии, постоянной аналитической работе. Без воспитания в себе сильной воли, привычки к самостоятельным занятиям, без соблюдения режима, общефизической подготовки нельзя добиться серьезных результатов. Ребенок, обучающийся в кружке, становится самокритичнее, привыкает самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах. Такая деятельность рассчитана на работу в командах.

**Новизна программы** состоит в том, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка, создание постановочных концертных номеров. На занятиях используются как традиционные предметы художественной гимнастики, (лента, обручи, мячи), так и предметы, даже не включенных в официальные соревнования (ленты разной длины и разного материала, другие предметы). Для большей выразительности, зрелищности и созданию определенных образов.

Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается информация в интернете, просмотр видеоматериала, использование электронных (дистанционных) технологий.

Одной из важных задач – это усиление воспитательной функции дополнительного образования, формирование гражданственности, трудолюбия, нравственности, уважения к правам и свободам человека, любви к Родине, семье, окружающей природе.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни, освоению базовых гимнастических упражнений; развитию танцевальности, координации движений, выносливости, ловкости.

**Отличительная особенность** программы в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой, развитие у подрастающего поколения духовности, нравственности, патриотизма.

Таким образом, программа, созданная на основе художественной и ритмической гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

**Адресат, возрастные особенности обучающихся.** Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы, 7-10 лет.

**Возрастные особенности** детей 7-10 лет это - высокая двигательная активность. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости.

Особенность детского организма заключается в том, что в ходе роста и развития строение и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются.

Мышцы детей эластичны, поэтому они способны выполнять движения по большой амплитуде. Однако упражнения для развития гибкости дети выполняют в соответствии с их мышечной силой. Излишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослаблению, а также к нарушению правильной осанки. Развитие силы мышц туловища (особенно статической) имеет большое значение для формирования правильной осанки, которая в этом возрасте неустойчива.

Из-за не большой продолжительности активного внимания, сосредоточенности умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента ограничено.

Организм детей характеризуется малой экономичностью реакции всех органов, высокой возбудимостью нервных процессов, слабостью процессов внутреннего торможения. В связи с этим они быстро утомляются. Поэтому у детей этого возраста необходимо равномерно развивать все физические качества.

Так же следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост или даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела.

Наполняемость группы 20 – 25 человек.

В объединение принимаются все желающие, независимо от их способности, уровня физического развития и подготовленности, при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья (не имеющие медицинских противопоказаний).

Программа «Пирамида» составлена в соответствии с данными психолого-педагогическими особенностями.

**Сроки и объём реализации.** Объём образовательной программы 72 часа в год. Этот объём реализуется в течение 1 года, т.е. 9 месяцев (36 недель).

**Режим занятий.** Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, продолжительность часа - 45 минут.

### **1.2 Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** Создание условий для успешного физического и эстетического развития ребенка средствами гимнастики.

**Задачи:**

#### **Образовательные:**

- Способствовать формированию начальных знаний в области гимнастики, физического воспитания, основ здорового образа жизни;
- Обучить основным упражнениям общефизической подготовки, гимнастики без предметов, с предметами, элементами хореографии;
- Содействовать формированию двигательных навыков, обеспечивающих развитие танцевально-ритмической координации и выразительности, правильной осанки, пространственных ориентировок и координации четкости и точности движений.

#### **Развивающие:**

- Развить музыкальность и чувство ритма;
- Развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
- Развить ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
- Развить координационные способности, равновесие и прыгучесть.
- Развивать чувство ответственности и любви к Родине.

#### **Воспитывающие:**

- Воспитать вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам;
- Воспитать моральные и волевые качества, чувство коллективизма, взаимовыручки, сотрудничества и взаимопонимания.
- Воспитывать патриотизм, активную жизненную позицию.

### **1.3 Планируемые результаты**

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пирамида» обучающиеся получают следующие результаты:

**Предметные:**

- формирование специальных знаний, умений, навыков, в спортивной деятельности гимнаста на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметом;
- формирование представления о базовых элементах в гимнастике;
- формирование специальных знаний, умений и навыков, для самостоятельного развития гибкости;
- расширение двигательного опыта посредством подвижных игр с элементами гимнастики;
- формирование способности находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- повысят уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы).

#### Метапредметные:

- сформировано понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- сформированы потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи в вопросах гражданственности патриотизма, выбирать и средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности.

#### Личностные:

- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- сформировано умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним;
- воспитание морально-волевых качеств, настойчивости, трудолюбия, дисциплинированности, коммуникабельности, гуманного отношения в окружающим;
- развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности.

### 1.4. Содержание программы

#### Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пирамида»

№	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Модуль №1. «Пирамида». 72 часа</b>					
<b>Раздел 1. ОФП. Общая физическая подготовка – 24 ч</b>					
1	Вводное занятие. История физической культуры. Инструктаж по Т/Б, на занятиях гимнастикой. Основы истории возникновения и развития спорта. Гимнастическая терминология.	1	1	-	Тестирование/Онлайн-тестирование
2	Строевая подготовка. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Элементы строевой подготовки.	2	1	1	Тестирование/Онлайн-тестирование
3	Основы гимнастической терминологии. Тестирование физической подготовленности обучающихся. Разучить упражнения для мышц рук, кистей, для мышц ног и стоп.	4	1	3	Тестирование/Онлайн-тестирование
4	Основные понятия: ходьба, бег, прыжки. Разучить подвижные игры.	4	-	4	(Игра/интерактивная игра)
5	Развитие двигательных качеств. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	10	1	9	(Игра/интерактивная игра)

6	Тестирование. Скоростно-силовая подготовка. Провести тестирование подъёма туловища из положения лёжа.	3	-	3	Тестирование/ онлайн- тестирование
<b>Раздел 2. Специально техническая подготовка. 38 часов</b>					
7	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Упражнения для овладения навыком правильной осанки и походки. Разучить и выполнить комплексы упражнений на осанку.	2	-	2	Разминка/ онлайн- разминка
8	Акробатические элементы. Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Страховка во время занятий.	14	1	13	(Игра/интерактивная игра)
9	Базовые технические упражнения. Упражнения для правильной постановки ног и рук, маховые упражнения, круговые упражнения, пружинящие упражнения, упражнения в равновесии.	14	-	14	(интерактивная презентация)
10	Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.	8	-	8	Тестирование/ онлайн- тестирование
<b>Раздел 3. Хореографическая подготовка - 10 ч</b>					
11	Гимнастические упражнения, партерная гимнастика, стретчинг. Тестирование. Ритмические и танцевальные задания.	4	-	4	Тестирование/ онлайн- тестирование
12	Танцевальные движения. Правила работы у хореографического станка;	4	1	3	(интерактивная презентация)
13	Итоговое занятие. Контрольные тесты и выступление. Участие в показательном выступлении.	2	-	2	Тестирование/ онлайн- тестирование /онлайн выступление)
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

**Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Пирамида»**

**Модуль №1 «Пирамида» - 72 часа.**

**Раздел 1. ОФП. Общая физическая подготовка - 24 часа**

**Тема 1. Вводное занятие.**

**Теория.** (Очно/дистанционно). Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основы истории возникновения и развития спорта. Гимнастическая терминология.

**Практика.** Техника выполнения строевой подготовки (Тестирование/ Онлайн-тестирование).

## **Тема 2. Строевая подготовка.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль.

**Практика.** Выполнение элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.). Разучить упражнения на мышцы брюшного пресса, на мышцы спины, на боковые мышцы. (Тестирование/ онлайн - тестирование).

## **Тема 3. Основы гимнастической терминологии.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Основы гимнастической терминологии.

**Практика.** Тестирование физической подготовленности обучающихся. Разучить упражнения для мышц рук, кистей, для мышц ног и стоп. (Тестирование/ онлайн - тестирование).

## **Тема 4. Основные понятия: ходьба, бег, прыжки.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.

**Практика.** Разучить различные виды ходьбы, бега, прыжков. Разучить подвижные игры: «Встань правильно», «Тихо – громко». (Игра/интерактивная игра).

## **Тема 5. Развитие двигательных качеств.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

**Практика.** Упражнения для развития двигательных качеств (шаги, бег, прыжки т.д.). Разучить подвижные игры с музыкальным сопровождением: «Круг и кружочки», «Запомни мелодию», «Музыкальная змейка» (Игра/интерактивная игра).

## **Тема 6. Скоростно-силовая подготовка.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.

**Практика.** Выполнение упражнений на развитие скорости и силы. Провести тестирование подъёма туловища из положения лёжа. Разучить подвижные игры: «Кто быстрее», «Цепочка» (Тестирование/ онлайн- тестирование).

## **Раздел 2. Специально техническая подготовка. 38 часов**

### **Тема 7. Упражнения для овладения навыком правильной осанки и походки.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

**Практика.** Разучить и выполнить комплексы упражнений на осанку (Разминка/онлайн-разминка).

### **Тема 8. Акробатические элементы.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Страховка во время занятий.

**Практика.** Кувырки (вперёд, назад, боком). Стойки: на лопатках, на предплечьях, на голове. «Шпагат». «Мост» (из положения стоя). Переворот боком (колесо). Подвижные игры: «Змейка», «Пара за парой» (Игра/интерактивная игра)

### **Тема 9. Базовые технические упражнения.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.

**Практика.** Упражнения для правильной постановки ног и рук, маховые упражнения, круговые упражнения, пружинящие упражнения, упражнения в равновесии (интерактивная презентация).

### **Тема 10. Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.

**Практика.** Упражнение на координацию движений. Упражнение на развитие силы рук и плечевого пояса. Упражнение на развитие силы мышц ног. Упражнение на развитие боковых мышц живота. Упражнение на развитие выносливости в прыжках. Упражнение на развитие подвижности в тазобедренных суставах. Упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости (Тестирование/ онлайн-тестирование).

## **Раздел 3. Хореографическая подготовка. 10 часов**

## **Тема 11. Гимнастические упражнения, партерная гимнастика, стретчинг. Тестирование.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Правила выполнения упражнений на развитие гибкости;

**Практика.** Упражнения для развития амплитуды движений и гибкости. Ритмические и танцевальные задания. Провести тестирование гибкости из положения сидя и стоя (Тестирование/ онлайн - тестирование).

## **Тема 12. Танцевальные движения.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Правила работы у хореографического станка;

**Практика.** Разучить танцевальные движения: с гимнастической лентой, гимнастическим обручем, без предметов (интерактивная презентация).

## **Тема 13. Итоговое занятие. Контрольные тесты.**

**Теория.** (Очно/дистанционно) Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.

**Практика.** Выполнить все контрольные тесты: на силу, гибкость, ловкость, быстроту и выносливость. Подготовить показательное выступление. (Тестирование/ онлайн - тестирование).

### **1.5. Форма аттестации/контроля и их периодичность.**

Входной контроль проводится в начале обучения (определение уровня физической подготовленности обучающихся), оценка знаний учащихся осуществляется в ходе проведения тестирования.

Текущий контроль проводится в течение реализации программы, осуществляется в форме педагогического наблюдения, сдачи нормативов.

Итоговый контроль проводится на последнем занятии, оценивание осуществляется по итогам выполненных нормативов.

#### **Метапредметные и личностные результаты:**

Текущий контроль проводится с использованием метода педагогического наблюдения.

## **Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Методическое обеспечение программы**

Обучение проводится и реализуется в очной форме с использованием электронных (дистанционных) технологий. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пирамида» разработано в форме образовательно-методического комплекса, который включает набор компонентов, предполагающих как целостное, так и модульное их использование материалов.

Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей. Программа состоит из 3-х разделов, каждый из которых нацелен на решение определённых задач.

- 1. Раздел «Общая физическая подготовка» предполагает** всестороннее развитие организма занимающегося, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения результатов;
- 2. Раздел «Специально техническая подготовка»** этот раздел включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов.
- 3. Раздел «Хореографическая подготовка»** направлен на совершенствование выполнения танцевальных элементов и шагов, элементов современного танца. Комбинаций танцевальных упражнений с элементами гимнастики (акробатики). Упражнения классического экзерсиса у опоры и без неё.

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Ходьба в различном темпе в сопровождении музыки.

**Формы организации образовательного процесса** подбираются с учетом цели и задач, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся. Используются индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, соревновательная, электронная (дистанционная) формы.

**Формы взаимодействия субъектов образовательного процесса** в случае электронного обучения с применением дистанционных технологий предусматривается взаимодействие с педагогом, обучающимся, родителями – помощниками в техническом обеспечении образовательного процесса.

**Формы проведения занятий** – это беседа, практикум, занятие-игра, соревнования, контрольно-учётные, учебно-тренирующие и др.

При реализации программы используются различные **методы** обучения: (словесный, наглядный, практический, игровой, повторный, объяснительно-иллюстративный, и т.д.) и **воспитания** (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.);

**Методы** по преимущественному источнику получения знаний:

- словесный: объяснение, пояснения и указания, команды и распоряжения (подаются громко и чётко), использование счёта; методические указания ориентиров (направлены на предупреждение и устранение возникающих ошибок);
- наглядный: показ, жестикуляция (условны сигналы и жесты). Этот метод применяется на протяжении всего курса обучения, он помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении;
- практический: упражнения, направленные на освоение и развитие двигательных качеств; они тесно взаимосвязаны, т.к. обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма ребёнка;

Для решения образовательных задач используются разнообразные **приёмы и педагогические технологии** обучения.

Приемы обучения обучающихся - это создание ситуации успеха, использование дифференцированного и индивидуального подходов, возможность поделиться своими достижениями и успехами, возможность каждого обучающегося видеть своё движение вперёд, педагогическое сотрудничество и др.

**Приёмы обучения**: беседа, конкурс, экскурсия, (беседа, просмотр и анализ учебных кинофильмов видеозаписей, просмотр и обсуждение соревнований), фестиваль, презентации демонстрация, работа в дистанционной оболочке в сервисах: Zoom.

**Педагогические технологии**, используемые в представлении программного материала:

№	Наименование технологии, методик	Характеристика технологий в рамках образовательной программы
1	Технология группового обучения	С помощью групповой технологии учебная группа, поделённая на подгруппы решает и выполняет конкретные задачи таким образом, что виден вклад каждого обучающегося.
2	Игровая технология	Обеспечивает личностную мотивационную включенность каждого обучающегося, что значительно повышает результативность обучения по программе. У обучающихся формируются способности анализировать, исследовать, систематизировать свои знания, обосновывать собственную точку зрения генерировать новые идеи, что повышает продуктивность их творческой и интеллектуальной деятельности.

3	Здоровьесберегающая технология	Благодаря этим технологиям обучающиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Они способствуют активному участию самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности ребёнка, становления самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье своих товарищей.
4	Электронные (дистанционные) технологии	С помощью этих процессов происходит подготовка и передача информации обучающемуся, через компьютер (дистанционно)

## 2.2. Условия реализации программы.

### Материально-техническое обеспечение:

**Спортивный зал** – специализированный (гимнастический, игровой – баскетбол, волейбол). Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям.

Освещение – двухстороннее (искусственное и естественное).

Светильники – защищены от механических повреждений.

Приборы отопления углублены в ниши и закрыты съемными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха.

Вентиляция – естественная.

Снаряды в зале закреплены, размещены с учетом требований учебной программы.

**Тренажёрный зал** оборудован по стандарту.

### Спортивное оборудование и инвентарь:

- гимнастические скамейки 5-7 шт.;
- гимнастическая стенка-4 пролетов;
- гимнастические скакалки-18 шт.;
- мячи баскетбольные, волейбольные по 18 шт.;
- перекладины навесные;
- маты гимнастические – 18 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- коврики гимнастические – 25 шт.;
- обручи гимнастические – 18 шт.;
- лента гимнастическая – 18 шт.

### Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы используются: методическая литература для педагогов дополнительного образования и обучающихся, ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий, а также:

- сайт школы МОУ «СОШ №2 г. Ершова» (<http://shkola-ershov.ucoz.net/>);
- сайт учителя Физической культуры Иваниной В.В. ([fizklytura.ucoz.ru](http://fizklytura.ucoz.ru));
- тематический материал периодической печати;
- дидактические материалы: разработки по темам;
- карточки с подбором специальных упражнений по изучаемой теме;

### Электронные образовательные ресурсы

- <https://goodlooker.ru/100-uprazhnenij-na-rastjazhku.html> Топ-100 упражнений на растяжку;
- <http://rg4u.clan.su/forum/34-4364-2> Обучающие видеоролики и онлайн тренировки;
- <https://pro-gymnastics.ru/>– Центр Художественной гимнастики.

#### **Дидактические материалы**

- **Тест:** «История развития гимнастики»;
- **Кейсы:** слайды, плакаты, кинофильмы, видеофильмы, учебники и другие средства.
- **Тренинг:** «Веду ли я ЗОЖ?!»
- Автоматизированные системы тестирования знаний (ЦОРы).
- Видеозаписи сюжетов на различные темы и проблемные ситуации, компьютерные (анимационные) демонстрации;

#### **Кадровое обеспечение.**

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пирамида» осуществляет учитель физической культуры МОУ «СОШ №2 г. Ершова» с высшим образованием, высшей квалификационной категорией, прошла курсы профессиональной переподготовки «Педагог дополнительного образования».

**2.3 Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Пирамида»**

<b>N п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма аттестации/ контроля</b>
<b>Модуль №1. «Пирамида». 72 часа</b>								
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка. 24 часа</b>								
1	сентябрь	04.09	15:00-17:00	Беседа Неаудиторная/дистанционная	2	<b>Вводное занятия.</b> Инструктаж по ТБ. Основы истории возникновения и развития спорта. Гимнастическая терминология. Техника выполнения строевой подготовки.	С/зал . МОУ «СОШ №2 г.Ершова» <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Тестирование/ онлайн-тестирование
2	сентябрь	11.09	15:00-17:00	Беседа Практикум Неаудиторная/дистанционная	2	<b>Строевая подготовка.</b> Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Выполнение элементов строевой подготовки (строй, шеренга,	С/зал . МОУ «СОШ №2 г.Ершова» <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Тестирование/ онлайн-тестирование

						перестроения и т.д.). Разучить упражнения на мышцы брюшного пресса, на мышцы спины, на боковые мышцы.		
3	сентябрь	18.09 25.09	15:00-17:00	Беседа Практика Неаудиторная/дистанционная	4	<b>Основы гимнастической терминологии.</b> Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Тестирование физической подготовленности обучающихся. Разучить упражнения для мышц рук, кистей, для мышц ног и стоп.	С/зал . МОУ «СОШ №2 г.Ершова» <a href="https://skyt each.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyt each.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Тестирование/ онлайн- тестирование
4	октябрь	02.10 09.10	15:00-17:00	Беседа Практика. Игра Неаудиторная/дистанционная	4	<b>Основные понятия: ходьба, бег, прыжки.</b> Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Разучить различные виды ходьбы, бега, прыжков. Разучить подвижные игры: «Встань правильно», «Тихо – громко».	С/зал . МОУ «СОШ №2 г.Ершова» <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Игра/интерактивная игра
5	октябрь ноябрь	16.10 23.10 05.11 13.11 20.11	15:00-17:00	Беседа Практика Игра Неаудиторная/дистанционная	10	<b>Развитие двигательных качеств.</b> Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Упражнения для развития двигательных качеств (шаги, бег, прыжки т.д.). Разучить подвижные игры с музыкальным	С/зал . МОУ «СОШ №2 г.Ершова» <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Игра/интерактивная игра

						сопровождением: «Круг и кружочки», «Запомни мелодию», «Музыкальная змейка».		
6	ноябрь	27.11	15:00-17:00	Беседа Практика Игра Неаудиторная/дистанционная	2	<b>Тестирование. Скоростно-силовая подготовка.</b> Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Выполнение упражнений на развитие скорости и силы. Провести тестирование подъёма туловища из положения лёжа. Разучить подвижные игры: «Кто быстрее», «Цепочка».	С/зал . МОУ «СОШ №2 г.Ершова» <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Тестирование/ онлайн-тестирование
<b>Раздел 2. Специально техническая подготовка. 38 часов</b>								
7	декабрь	04.12	15:00-17:00	Беседа Практика Неаудиторная/дистанционная	2	<b>Упражнения для овладения навыком правильной осанки и походки.</b> Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Разучить и выполнить комплексы упражнений на осанку.	С/зал . МОУ «СОШ №2 г.Ершова» <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Разминка/онлайн-разминка
8	декабрь январь февраль	11.12 18.12 08.01 15.01	15:00-17:00	Беседа Практика Игра Неаудитор	14	<b>Акробатические элементы.</b> Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Кувырки (вперёд, назад,	С/зал . МОУ «СОШ №2 г.Ершова» <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zo">https://skyteach.ru/2019/01/14/zo</a>	Ведение журнала Игра/интерактивная игра

		22.01 29.01 05.02		ная/дистанционная		боком). Стойки: на лопатках, на предплечьях, на голове. «Шпагат». «Мост» (из положения стоя). Переворот боком (колесо). Подвижные игры: «Змейка», «Пара за парой».	<a href="https://om-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">om-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	
9	февраль март	12.02 19.02 26.02 05.03 12.03 19.03 26.03	15:00-17:00	Беседа Практика Неаудиторная/дистанционная	14	<b>Базовые технические упражнения.</b> Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Упражнения для правильной постановки ног и рук, маховые упражнения, круговые упражнения, пружинящие упражнения, упражнения в равновесии.	С/зал . МОУ «СОШ №2 г.Ершова» <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Интерактивная презентация
10	апрель	02.04 09.04 16.04 23.04	15:00-17:00	Беседа Практика Неаудиторная/дистанционная	8	<b>Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств.</b> Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Упражнение на координацию движений. Упражнение на развитие силы рук и плечевого пояса. Упражнение на развитие силы мышц ног. Упражнение на развитие боковых мышц живота. Упражнение на развитие выносливости в прыжках. Упражнение на развитие	С/зал . МОУ «СОШ №2 г.Ершова» <a href="https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала. Тестирование/ онлайн-тестирование

						подвижности в тазобедренных суставах. Упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости.		
<b>Раздел 3. Хореографическая подготовка. 10 часов</b>								
11	апрель май	30.04 07.05	15:00-17:00	Беседа Практика Неаудиторная/дистанционная	4	<b>Гимнастические упражнения, партерная гимнастика, стретчинг. Тестирование.</b> Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Правила выполнения упражнений на развитие гибкости; Упражнения для развития амплитуды движений и гибкости. Ритмические и танцевальные задания. Провести тестирование гибкости из положения сидя и стоя.	С/зал . МОУ «СОШ №2 г.Ершова» <a href="https://skyt-each.ru/2019/01/14/zom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyt-each.ru/2019/01/14/zom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Тестирование/ онлайн-тестирование
12	май	14.05 21.05	15:00-17:00	Беседа Практика Неаудиторная/дистанционная	4	<b>Танцевальные движения.</b> Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Правила работы у хореографического станка; Разучить танцевальные движения: с гимнастической лентой, гимнастическим обручем, без предметов.	С/зал . МОУ «СОШ №2 г.Ершова» <a href="https://skyt-each.ru/2019/01/14/zom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skyt-each.ru/2019/01/14/zom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала интерактивная презентация

13	май	28.05	15:00-17:00	Беседа Практика Неаудитор ная/дистан ционная	2	<b>Итоговое занятие.</b> <b>Контрольные тесты.</b> Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Выполнить все контрольные тесты: на силу, гибкость, ловкость, быстроту и выносливость. Подготовить показательное выступление.	С/зал . МОУ «СОШ №2 г.Ершова» <a href="https://skytach.ru/2019/01/14/zom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/">https://skytach.ru/2019/01/14/zom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/</a>	Ведение журнала Тестирование/ онлайн- тестирование
----	-----	-------	-------------	--	---	--	---	---

## 2.4 Оценочные материалы.

Критерии оценки предметных результатов по разделам (темам) и планируемых оцениваемых параметров метапредметных и личностных результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пирамида» в рамках текущего контроля, промежуточной/ итоговой аттестации обучающихся.

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
<b>Образовательные результаты</b>			
Теоретические знания по разделам/темам учебно - тематического плана программы	(I степень) Овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой.	от 1 до 7	Тестирование
	( II степень) Объем усвоенных знаний составляет более ½.	от 8 до 16	
	(III степень) Освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период.	от 15 до 16	
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Двигательное действие выполняется верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.	1	Наблюдение, контрольное тестирование
	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.	2	
	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.	3	
<b>Личностные результаты</b>			
Сформированность активности, организаторских способностей	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	1	Наблюдение
	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	2	

	<b>Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.</b>	<b>3</b>	
<b>Сформированность коммуникативных навыков, коллективизма</b>	<b>Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально.</b>	<b>1</b>	<b>Наблюдение</b>
	<b>Поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы.</b>	<b>2</b>	
	<b>Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию.</b>	<b>3</b>	
<b>Сформированность ответственности, самостоятельности, креативности, дисциплинированности</b>	<b>Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца.</b>	<b>1</b>	<b>Наблюдение</b>
	<b>Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности учителя.</b>	<b>2</b>	
	<b>Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.</b>	<b>3</b>	
<b>Метапредметные результаты</b>			
<b>Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом.</b>	<b>Овладел менее чем ½ объема задач, предусмотренных программой.</b>	<b>1</b>	<b>Наблюдение</b>
	<b>Объем усвоенных задач составляет более ½.</b>	<b>2</b>	

	<b>Демонстрирует полное понимание, предусмотренных программой задач за конкретный период.</b>	<b>3</b>	
<b>Осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий.</b>	<b>Знает, но избегает их употреблять в своей деятельности.</b>	<b>1</b>	<b>Наблюдение</b>
	<b>Не всегда осуществляет контроль своей деятельности. При выполнении заданий применяет полученную информацию, при наличии контроля учителя.</b>	<b>2</b>	
	<b>Осуществляет контроль своей деятельности, понимает и оценивает правильность выполнения учебной задачи.</b>	<b>3</b>	

**Тест для проверки теоретических знаний по разделам/темам учебно - тематического плана программы**

**1. Где началась история гимнастики?**

- в древней Греции
- в древней Руси

**2. Гимнастика произошла от слова «Гимнастике», что это означает?**

- «быстрота, ловкость»
- «упражняю, тренирую»

**3. В каком веке началось возрождение гимнастики?**

- в 10 веке
- в 14-15 веке

**4. Какая бывает разминка?**

- общая, специальная, растяжка
- энергичная

**5. Акробатические упражнения включают в себя**

- скорость и сила
- ловкость, прыгучесть, гибкость, сила, балансировка

**6. Где появился термин Гимнастика?**

- древняя Греция
- древний Китай

**7. Какой вид гимнастики существовал в древней Индии?**

- йога
- лечебная

**8. Тренеров в Древней Греции называли:**

- гимнастами
- мастерами

**9. Акробатическая комбинация это:**

- последовательное выполнение акробатических упражнений
- сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности

**10. Фамилия ведущего отечественного ученого, который внес большой вклад в развитие гимнастики:**

- Герасимов
- Лесгафт

**11. . Это упражнение позволяет определить уровень силы человека:**

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- сгибание и разгибание рук стоя

**12. Ошибка при выполнении кувырка вперёд в группировке:**

- Энергичное отталкивание ногами
- Опора головой о мат

**13. Трёхкратная Олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике**

- Лариса Латынина
- Любовь Егорова

**14. Какое физическое качество развивает гимнастика:**

- выносливость
- гибкость

**15. Может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок:**

- может, если учитель отлучился
- нет

**16. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека:**

- наклон вперед из положения стоя
- наклон вперед из положения сидя

## Практические умения и навыки, предусмотренные программой

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат в баллах
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"3" - плотная складка, колени прямые. "2" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые. "1" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые.
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами.	"3" - касание стопами лба "2" - до 5 см "1" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"3" - 45° "2" - 30° "1" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	"3" - удержание положения в течение 6 секунд "2" - 4 секунды "1" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	«3» - 10 прыжков «2» - 8 «1» - 6 оцениваются прямые ноги и натянутые носки
Гибкость, подвижность позвоночного столба	Мост на коленях	«3» - колени вместе, локти прямые «2» - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты «1» - недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь
Гибкость	Мост из положения стоя	«3» - мост вплотную руками к пятке «2» - 2-5 см от рук до стоп «1» - 6-10 см от рук до стоп
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	«3» - плотное касание пола правым и левым бедром «2» - 1-5 см от пола до бедра «1» - 6-10 см
Пресс силовые способности	Из И.п. лежа на спине Сед до 2. И.п.	«3» - 10 раз «2» - 8-9 раз «1» - 7-8 раз



**Карта наблюдений по отслеживанию уровня сформированности личностных и метапредметных результатов**

**Ф.И. учащегося \_\_\_\_\_**

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Учебный год			
			I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
<b>Личностные результаты</b>						
<b>Сформированность активности, организаторских способностей</b>	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	1				
	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	2				
	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	3				
<b>Сформированность коммуникативных навыков, коллективизма</b>	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально.	1				
	Поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы.	2				

	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию.	3				
<b>Сформированность ответственности, самостоятельности, креативности, дисциплинированности</b>	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца.	1				
	Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности учителя.	2				
	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	3				
<b>Метапредметные результаты</b>						
<b>Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом.</b>	Овладел менее чем ½ объема задач, предусмотренных программой.	1				
	Объем усвоенных задач составляет более ½.	2				
	Демонстрирует полное понимание, предусмотренных программой задач за конкретный период.	3				
<b>Осуществлять контроль, коррекцию и</b>	Знает, но избегает их употреблять в своей деятельности.	1				

оценку результатов своей деятельности; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий.						
	Не всегда осуществляет контроль своей деятельности. При выполнении заданий применяет полученную информацию, при наличии контроля учителя.	2				
	Осуществляет контроль своей деятельности, понимает и оценивает правильность выполнения учебной задачи.	3				

## **Тренинг "МОЖНО ЛИ ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАЗВАТЬ ЗДОРОВЫМ?"**

*(Пометьте выбранный Вами ответ).*

**Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?**

- а) непривычная утомляемость
- б) зимняя простуда
- в) хроническое несварение в желудке.

**Как Вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стереонаушники?**

- а) не включаю на полную громкость;
- б) в этом нет нужды - звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух;
- в) не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.

**Как часто Вы меняете зубную щетку?**

- а) два раза в год
- б) каждые 3 -6 месяцев
- в) как только она обретет потрепанный вид.

**Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа?**

- а) частое мытье рук
- б) противогриппозная прививка
- в) отказ от прогулок в холодное время года.

**Как вы думаете, правильно ли высказывание: «Завтрак - съешь сам, обед – подели с другом, а ужин – отдай врагу»?**

- а) да
- б) нет
- в) затрудняюсь ответить.

**Как часто Вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?**

- а) каждый час;
- б) каждые полчаса;

в) каждые 10 минут.

**Какое из утверждений соответствует истине?**

- а) можно загореть даже в облачный денек
- б) если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами
- в) смуглым людям не нужна защита от солнца.

**Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?**

- а) отказ от завтрака, обеда или ужина
- б) сокращение потребления мучного и сладкого.
- в) исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов.

**Как правильно дышать?**

- а) ртом
- б) носом
- в) ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

**Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?**

- а) химическая завивка
- б) сушка волос феном
- в) обесцвечивание волос.

**Подведите итог:**

Запишите себе по 1 очку за каждый из следующих правильных ответов

**1(б), 2(в), 3(б), 4(в), 5(а), 6(в), 7(а), 8(б), 9(б), 10(б),**

сложите полученные очки.

**8 - 10 баллов** - Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.

**5 - 7 баллов** - Возможно, Вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое - какие вопросы Вам неплохо было бы освежить в памяти.

**4 и меньше баллов** - Не отчаивайтесь, еще не все потеряно – надеемся, что сегодня Вы задумаетесь о своем здоровье и о ЗОЖ

## Список литературы.

### Для педагога:

1. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б.. Гимнастика: учебник / 3-е изд., перераб. и доп. — М.: КНОРУС, 2016. — 312 с.
2. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. – М.: Просвещение, 2011.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы / Н.И. Дереклеева. - М.: Вако, 2004 (ГУП Саратов. полигр. комб.). - 150, [1] с.
4. Земсков, Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Е.А. Земсков.— М. : Физическая культура, 2008 .— 192 с.
5. Крючек Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий : [Учеб.-метод. пособие] / Е. С. Крючек. - М. : Терра-спорт : Олимпия press, 2001. - 59, [2] с.
6. Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы [Текст] / Т.С. Лисицкая. - М.: Просвещение - Владос, 1994 - 96 с.
7. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник : учеб.пособие для образоват. учреждений / [В. С. Родиченко и др.]. - 13-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 2004 (ПФ Красный пролетарий). - 143 с.

### Для обучающихся:

1. Буц Л. М.Для вас, девочки: [О формировании правил.осанки] / Л. М. Буц. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 175,[1] с.
2. Годик М. А. Стретчинг: Подвижность, гибкость, элегантность / М. А. Годик, А. М. Барамидзе, Т. Г. Киселева. - М. : Сов.спорт, 1991. - 91,[1] с.
3. Дереклеева Н. И.Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы / Н.И. Дереклеева. - М.: Вако, 2004 (ГУП Саратов. полигр. комб.). - 150, [1] с.
4. Прокопов, К.Клубные таблицы: она: как зажечь танцпол / Прокопов К., Прокопова В. - Москва: АСТ [и др.], 200

ПРОШИВУЮЩАГО «  
ПРОИЗВЕДЕНИЯ»

«  
Директор

Директор МОУ «СОШ №2 г. Египона

Саптаронской области

им. Г. Ерова Саветского-Сонна Звезда М.А.»

/Ю.А. Тихона/



